

## Physio-Tipp Juni 2017 – Bewegungsübung zur:

- Verbesserung des Gleichgewichts
- Verbesserung der Augen- Kopf Koordination
- Reduktion der Schwindelsymptomatik
- 



### **Ausgangsposition:**

Freier Stand (mit der Möglichkeit sich vorne oder an der Seite festzuhalten)  
Einbeinstand oder schmalspuriger Stand.

### **Durchführung der Übung:**

Im Einbeinstand- oder, wenn diese Ausgangsstellung zu unsicher ist - im schmalspurigen Stand.  
langsam den Kopf 10 x nach rechts und 10 x nach links drehen. Dazwischen 30 Sekunden Pause  
und den ganzen Vorgang noch 2 x wiederholen

### **Dauer:**

Etwa drei Minuten

### **Anmerkung:**

Die Übung sollte schmerzfrei durchgeführt werden. Bitte nur in der Nähe eine Haltemöglichkeit durchführen. Der Schwindel sollte durch die Übung nicht verstärkt werden. Es sollte keine Übelkeit während der Ausführung auftreten.

**Viel Spaß beim Trainieren! Bei Rückfragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung unter  
Tel.: 0 85 32 / 87 – 939, Arthur Danner, Leiter Physiotherapie, KWA Klinik Stift Rottal**