

Presseinformation

Schwindel: wieder ins Gleichgewicht kommen

Beschwerden nicht ignorieren

Duisburg, Oktober 2015. Schwindelgefühle sind eines der häufigsten Symptome in der Medizin. Sie haben meist ganz unterschiedliche Ursachen, da an der räumlichen Orientierung und unserem Gleichgewichtssinn nicht nur ein Organ sondern gleich mehrere Organe beteiligt sind. Liegen bei einem Störungen vor, kommen Betroffene im wahrsten Sinnes des Wortes aus dem Gleichgewicht und empfinden Schwindel. Begleitet wird Schwindel oftmals von Übelkeit, Schweißausbrüchen und Angstzuständen. Eine rasche Abklärung ist in jedem Fall sinnvoll, darauf weist das HNOnet-NRW, ein Zusammenschluss niedergelassener HNO-Ärzte hin.

Anhand der Beschwerden und eventueller Begleitsymptome ziehen HNO-Ärzte erste Rückschlüsse auf die zugrunde liegende Erkrankung. So machen sich Störungen im Bereich des Gleichgewichtsorgans als Drehschwindel bemerkbar, der häufig mit Ohrgeräuschen oder einer Hörminderung einhergeht. Bei einem kreislaufbedingten Schwindel wird Betroffenen zusätzlich schwarz vor Augen und bei Verspannungen im Nackenbereich tritt der Schwindel eher diffus bei bestimmten Kopfbewegungen auf. Entsteht der Schwindel durch eine Erkrankung im Gleichgewichtsorgan, entwickeln Ärzte im Anschluss ein individuelles Therapiekonzept. Dazu gehören medikamentöse und physiotherapeutische Maßnahmen mit Lagerungs- und Schwindeltraining. „Gerade wenn der Schwindel bereits über einen längeren Zeitraum besteht, ist die Mitarbeit des Patienten im Anti-Schwindel-Training erforderlich“, verdeutlicht Dr. Uso Walter, Vorsitzender des HNOnet-NRW. „Viele HNO-Ärzte bieten auch ein neuartiges Gleichgewichts-Koordinations-System zum Training an. Durch verschiedene Übungen werden bewusst kritische Situationen für

Pressekontakt

komm | public!

Romy Robst

Ahornallee 7a

31303 Burgdorf

robst@komm-public.de

fon: 05085-98 171 - 02

fax: 05085-98 171 - 01

Direktkontakt

HNOnet NRW eG

Dr. Uso Walter

Mülheimer Straße 70

47057 Duisburg

mail@hnonet-nrw.de

fon: 0221-13 98 36 - 69

fax: 0221- 13 98 36 - 65

das Gleichgewichtsorgan herbeigeführt.“ So trainieren Betroffene mithilfe von Augen- und Körperbewegungen, Defizite auszugleichen. In der Folge lernen sie, künftig das Gleichgewicht zu halten und reagieren auf schwierige Situationen nicht mehr mit Schwindelsymptomen. Das Training muss jedoch regelmäßig und für längere Zeit wiederholt werden. Patienten können durch gezieltes Training zu Hause die Therapie wirkungsvoll unterstützen.

Übungen gegen Schwindel

- Im Liegen den Kopf von rechts nach links drehen, erst mit geschlossenen, dann mit offenen Augen.
- Auf dem Stuhl oder der Bettkante sitzend nach vorne beugen und einen auf dem Boden liegenden Gegenstand aufheben. Anfangs mit offenen und später mit geschlossenen Augen.
- Einen kleinen Ball in die rechte Hand nehmen und ihn im Stehen über Augenhöhe in die linke Hand und zurück werfen.
- In Bewegung: Durch den Raum gehen, anfangs mit offenen, später mit geschlossenen Augen – die Übung lässt sich erschweren in dem man beim Gehen einen Fuß direkt vor den anderen setzt.

www.hnonet-nrw.de