

## **SCHWINDEL RATGEBER**

(speziell für ältere Personen)

## **VOTRE CONSEILLER VERTIGES**

(particulièrement approprié  
pour personnes âgées)

## **LE VERTIGINI**

(particolarmente appropriato  
per persone anziane)

**3**



**VESTIBULÄRE HEILGYMNASTIK:  
EIN PRAKTISCHER RATGEBER**

**GUIDE PRATIQUE DE  
REEDUCATION VESTIBULAIRE**

**GUIDA PRATICA ALLA GINNASTICA  
TERAPEUTICA VESTIBOLARE**

Diese Broschüre wurde in Zusammenarbeit mit Frau Dr. D. Vibert, Otoneurologie, Inselspital Bern und Herrn Luc Nahon, Physiotherapeut, Division de médecine physique et rééducation, Genf (Prof. A. Chantraine) erstellt.

Cette brochure a été produite avec la collaboration de la Doctoresse D. Vibert, Otoneurologie, Hôpital de l'Île, Berne, et de M. Luc Nahon, Physiothérapeute, Division de médecine physique et rééducation, Genève (Prof. A. Chantraine).

Questo opuscolo è stato fatto colla collaborazione della Dottoressa D. Vibert, Otoneurologia, Inselspital Berna, e del Signor Luc Nahon, Fisioterapeuta, Division de médecine physique et rééducation, Ginevra (Prof. A. Chantraine).

# Einleitung

Das Gleichgewicht im Stehen ist das Resultat einer ganzen Gruppe von Mechanismen, welche mehrere neurosensorielle Systeme involvieren: das vestibuläre System (Innenohr), das visuo-okulomotorische System (das Sehen und die Augenbewegungen) und das propriozeptive System, dessen Informationen von den Sensoren stammen, die über den ganzen Körper verteilt sind (Haut, Muskeln, Gelenke).

Gleichgewichtsstörungen, Trunkenheitsgefühle oder das Auftreten von Schwindel können auf eine Dysfunktion eines oder mehrerer dieser Systeme zurückzuführen sein.

Mit zunehmendem Alter beginnt die Leistung dieser Systeme nachzulassen. Im Falle eines plötzlichen peripheren vestibulären Defizits kann das Verschwinden der Schwindelsymptome bei einer älteren Person verlangsamt sein; das selbe gilt für behinderte Personen, zum Beispiel Personen mit vermindertem Sehvermögen oder Sensibilitätsstörungen.

Die Schwindelsymptomatik kann in der Mehrzahl der Fälle mit Medikamenten verbessert werden, darunter die histaminergischen Substanzen (z.B. Betaserc). Die vestibuläre Physiotherapie nimmt auch eine signifikante Stellung in der Rehabilitation des Schwindelpatienten ein.

Mit Hilfe der vestibulären Physiotherapie sollen die noch funktionierenden neurosensoriellen Systeme «übertrainiert» werden, damit sie die Funktionen der mangelhaften vestibulären Systeme übernehmen können.

Diese Broschüre zeigt eine Zusammenstellung einfacher Übungen der vestibulären Physiotherapie, zu deren Ausführung keine spezielle Ausrüstung nötig ist und die deshalb gut zu Hause nachvollziehbar sind.

Der Erfolg der vestibulären Physiotherapie hängt von der Regelmässigkeit des Trainings und von der Ausdauer des Patienten ab.

Dr. D. Vibert  
Otoneurologie, Inselspital Bern  
Januar 1995

## Introduction

L'équilibre en position debout est le résultat d'un ensemble de stratégies qui fait intervenir plusieurs systèmes neurosensoriels: le système vestibulaire (oreille interne), le système visuo-oculomoteur (la vision et les mouvements oculaires) et le système proprioceptif, dont les informations proviennent de l'ensemble des capteurs répartis dans le corps (revêtement cutané, muscles, articulations).

Une sensation de déséquilibre, d'ébriété ou l'apparition de vertiges rotatoires peut survenir en cas de dysfonctionnement de l'un ou de plusieurs des ces systèmes.

Avec l'âge, les performances de ces systèmes ont tendance à s'altérer. En cas d'une lésion vestibulaire périphérique brusque, la disparition des symptômes vertigineux peut s'avérer plus lente chez la personne âgée, de même que chez les patients souffrant d'un handicap, tel que la baisse de l'acuité visuelle ou des troubles de la sensibilité.

La symptomatologie vertigineuse peut dans la majorité des cas être améliorée par des médicaments, tels que les histaminergiques (par exemple Betaserc). La physiothérapie vestibulaire occupe également une place importante dans la réhabilitation du patient vertigineux.

La rééducation vestibulaire a pour but de «surentraîner» les systèmes neurosensoriels encore fonctionnels, afin de leur permettre de prendre le relais de la fonction vestibulaire déficiente.

Cette brochure propose un ensemble d'exercices de rééducation vestibulaire faciles à réaliser chez soi, et qui ne nécessitent aucun matériel particulier.

La réussite de la rééducation vestibulaire dépend de la régularité de l'entraînement et de la persévérance du patient.

Dr. D. Vibert  
Otoneurologie, Hôpital de l'Île, Berne  
Janvier 1995

## Introduzione

L'equilibrio ortostatico è il risultato di un insieme di strategie che interessano parecchi sistemi neurosensoriali: il sistema vestibolare (orecchio interno), il sistema viso-oculomotore (la vista e i movimenti oculari) e il sistema propriocettivo che riceve le informazioni da diverse parti del corpo (rivestimento cutaneo, muscoli, articolazioni).

La sensazione di disequilibrio, d'ebrietà o l'apparizione di vertigini rotatorie può presentarsi in caso di disfunzione di uno o parecchi di questi sistemi.

A una certa età l'efficienza di questi sistemi comincia ad alterarsi. Nelle persone anziane, nel caso di una lesione vestibolare periferica brusca, la scomparsa dei sintomi vertiginosi può essere più lenta. La stessa situazione si verifica nelle persone che soffrono di acutezza visiva diminuita o di disturbi della sensibilità.

La sintomatologia vertiginosa può essere migliorata nella maggior parte dei casi con un trattamento medicamentoso, fra questi le sostanze istaminergiche (per esempio Betaserc). La fisioterapia vestibolare occupa ugualmente un posto importante nella riabilitazione del paziente vertiginoso.

La ginnastica terapeutica vestibolare vuole «sovrallenare» i sistemi neurosensoriali ancora funzionanti per sostituire le funzioni dei sistemi vestibolari difettosi.

Questo opuscolo propone alcuni esercizi di ginnastica terapeutica vestibolare facili da eseguire a casa e che non ci chiedono materiale particolare.

Il successo della ginnastica terapeutica vestibolare dipende dalla regolarità dell'allenamento e dalla perseveranza del paziente.

Dr. D. Vibert  
Otoneurologia, Inselspital Berna  
Gennaio 1995

Sehr geehrte Damen und Herren

Die hier vorgestellten Übungen sind nach zunehmendem Schwierigkeitsgrad geordnet.

Bei der Ausführung dieser Übungen ist es wichtig, dass Sie Orte meiden, wo rutschende Teppiche, Kachelbelag, Möbel mit herausragenden Ecken usw. vorhanden sind.

Bedenken Sie bitte auch das alte Sprichwort «Eile mit Weile», mit anderen Worten: nichts überstürzen, sondern langsam aber sicher Fortschritte machen.

Mit der fortschreitenden Besserung Ihres Zustandes sind auch die alltäglichen Aktivitäten wie Spazierengehen, Gartenarbeit, Radfahren usw. sehr wirkungsvolle Verbündete Ihrer vestibulären Physiotherapie.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg mit diesen Übungen und eine schwindelfreie Zukunft!

Solvay Pharma AG

**ACHTUNG:**

**Personen mit einer Gehbehinderung dürfen die mit einem Stern (\*) markierten Übungen nicht ausführen.**

Madame, Monsieur,

Les exercices présentés ici sont classés par ordre de difficulté croissante.

Pour effectuer ces exercices, il est important de veiller à éviter les endroits pourvus de tapis glissants, les carrelages, les meubles à angles proéminents, etc.

Enfin, il faut rappeler que «rien ne sert de courir, il faut partir à point». En d'autres termes, progressez lentement, mais sûrement.

En fonction de l'évolution de votre état, toutes les activités quotidiennes, telles que la promenade, le jardinage, le vélo, etc. sont également des alliés efficaces dans votre programme de rééducation vestibulaire.

Nous vous souhaitons beaucoup de succès avec ces exercices et un avenir sans vertiges.

Solvay Pharma SA

**ATTENTION:**

**Les exercices marqués d'un astérisque (\*) ne doivent pas être exécutés par les personnes ayant un handicap physique au niveau de la marche.**

Signore e Signori

Gli esercizi qui presentati sono ordinati secondo gradi crescenti di difficoltà.

Per eseguire gli esercizi è importante stare attenti a evitare luoghi con tappeti scivolosi, le piastrelle di maiolica, i mobili con gli angoli sporgenti etc.

Vorremmo ancora ricordarvi il proverbio «chi va piano va sano e va lontano», in altre parole: progredite lentamente, ma con sicurezza.

In funzione dell'evoluzione del Vostro stato, tutte le attività quotidiane come le passeggiate, il lavoro nel giardino, la bicicletta etc. sono degli alleati efficaci nel Vostro programma di ginnastica terapeutica vestibolare.

Vi auguriamo molto successo coi nostri esercizi ed un futuro senza vertigini!

Solvay Pharma SA

**ATTENZIONE:**

**Le persone soffrendo di un handicap fisico della marcia non devono eseguire gli esercizi marcati di un asterisco (\*).**



## Übungen der vestibulären Physiotherapie

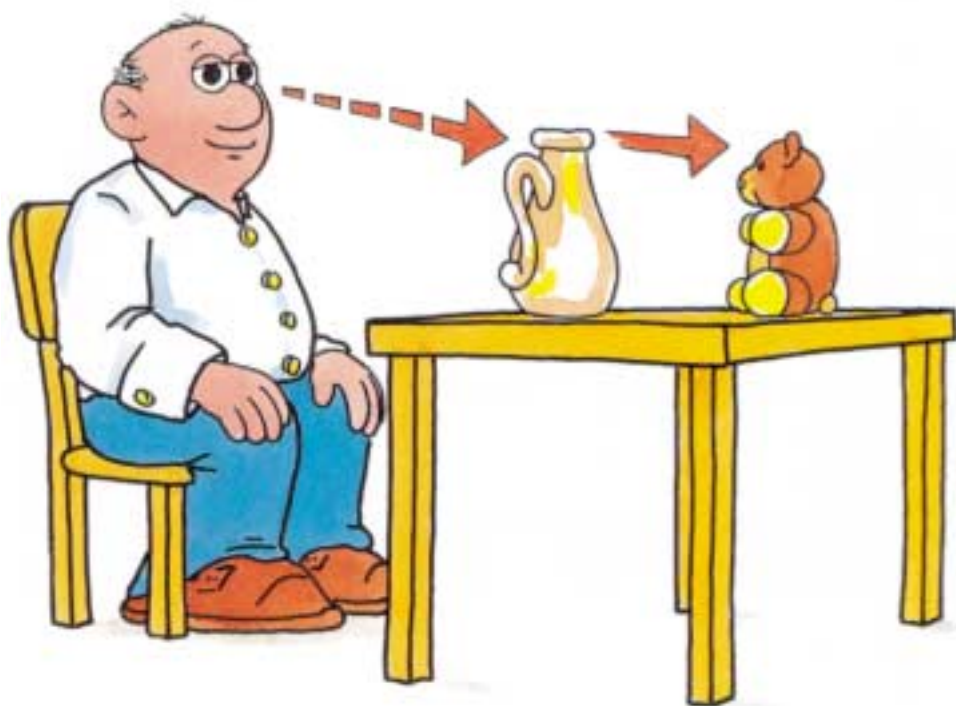
1. Zwei kleine Gegenstände wählen und diese in einer Entfernung von ungefähr 1,5 m voneinander aufstellen. Sich ungefähr 1 m davon entfernt auf einen stabilen Stuhl setzen und abwechselungsweise die beiden Gegenstände anschauen, wobei der Kopf sich nicht bewegt.  
Übung 10 mal wiederholen.
2. Gleiche Übung, aber stehend.

## Exercices de rééducation vestibulaire

1. Choisir deux objets de petite taille et les placer à environ 1,5 m l'un de l'autre. S'asseoir sur une chaise stable à environ 1 m des objets et regarder alternativement les deux objets en maintenant la tête fixe.  
Répéter l'exercice 10 fois.
2. Même exercice, en position debout.

## Esercizi di ginnastica terapeutica vestibolare

1. Scegliere due oggetti piccoli e posizzarli a ca. 1,5 m l'uno dall'altro. Sedersi su una sedia stabile a ca. 1 m dagli oggetti e guardare alternativamente i due oggetti tenendo la testa fissa.  
Ripetere l'esercizio 10 volte.
2. Lo stesso esercizio, in piedi.



3. 4 oder 5 kleine Gegenstände wählen und diese voneinander entfernt aufstellen. Sich auf einen stabilen Stuhl setzen und nacheinander jeden Gegenstand anschauen, indem nur der Kopf dem Gegenstand zugewandt wird.  
Übung 10 mal wiederholen.
4. Gleiche Übung, aber stehend.

3. Choisir 4 ou 5 objets de petite taille séparés les uns des autres. S'asseoir sur une chaise stable et regarder chaque objet l'un après l'autre en tournant uniquement la tête vers l'objet.  
Répéter l'exercice 10 fois.
4. Même exercice, en position debout.

3. Scegliere 4 o 5 oggetti piccoli e posizzarli ad una certa distanza l'uno dall'altro. Sedersi su una sedia stabile e guardare ogni oggetto uno dopo l'altro girando solamente la testa.  
Ripetere l'esercizio 10 volte.
4. Lo stesso esercizio, in piedi.



5. Sich auf einen Stuhl oder einen Sessel setzen. Einen Gegenstand (leere Plastikflasche, Frucht, Buch usw.) vom Boden neben dem Stuhl aufheben und ihn auf der anderen Seite des Sessels wieder hinlegen, dabei dem Gegenstand mit dem Blick folgen.  
Übung 10 mal wiederholen.
6. Gleiche Übung, aber stehend.

5. S'asseoir sur une chaise ou dans un fauteuil. Ramasser un objet (bouteille vide en plastique, fruit, livre, etc.) posé par terre à côté du siège et le reposer de l'autre côté du siège en gardant le regard sur l'objet.  
Répéter l'exercice 10 fois.
6. Même exercice, en position debout.

5. Sedersi su una sedia o una poltrona. Raccogliere un oggetto (bottiglia di plastica vuota, frutto, libro, etc.) messo per terra accanto alla sedia e rimmetterlo per terra dall'altra parte della sedia, tenendo lo sguardo sull'oggetto.  
Ripetere l'esercizio 10 volte.
6. Lo stesso esercizio, in piedi.



7.\* Ein grosses Kissen auf den Boden legen. Auf diesem Kissen stehenbleiben und dabei einen Gegenstand fixieren, der sich vor einem befindet. Sich für diese Übung an einer Stuhllehne festhalten. Die Augen schliessen, dann den Gegenstand wieder fixieren.

Übung 10 mal wiederholen.

8.\* Gleiche Übung, aber bei offenen Augen auf der Stelle treten (etwa zehn Tritte).

7.\* Poser un gros coussin par terre. Se maintenir debout sur le coussin et fixer du regard un objet placé devant soi. Effectuer cet exercice en se tenant au dossier d'une chaise. Fermer les yeux, puis fixer à nouveau l'objet.

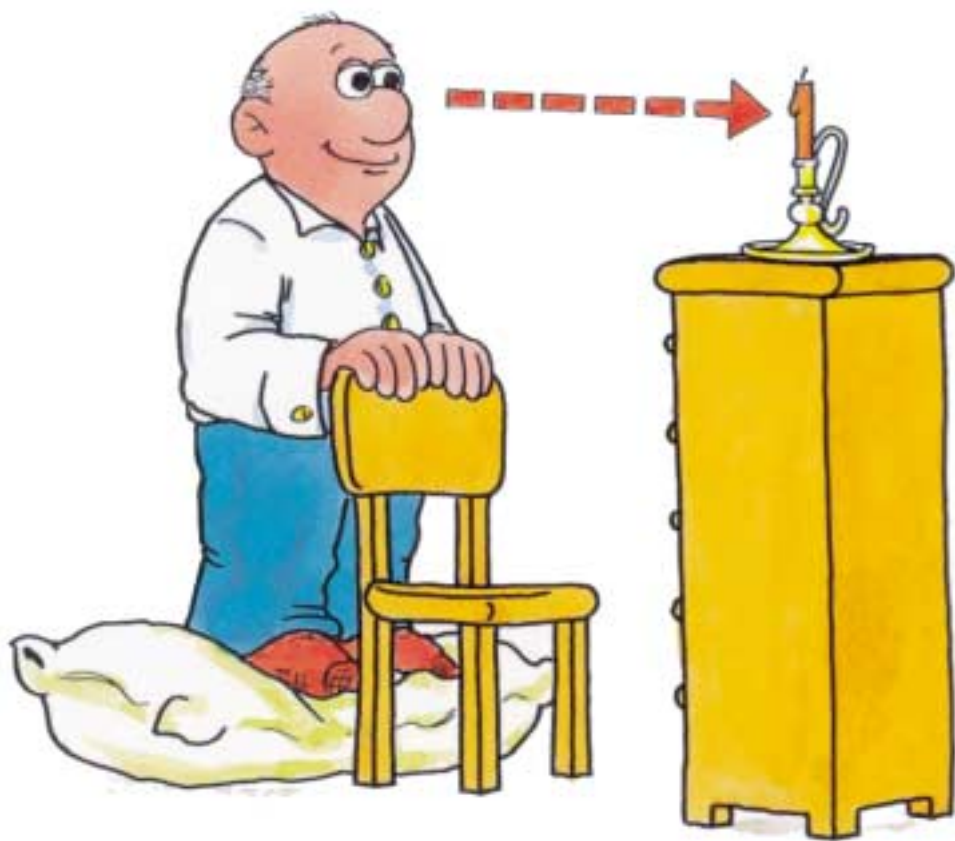
Répéter l'exercice 10 fois.

8.\* Même exercice, en piétinant sur place les yeux ouverts (une dizaine de piétinements).

7.\* Mettere per terra un grande cuscino. Stare in piedi sul cuscino e fissare con lo sguardo un oggetto di fronte al cuscino. Aggrapparsi ad una spalliera per questo esercizio. Chiudere gli occhi, poi di nuovo fissare l'oggetto.

Ripetere l'esercizio 10 volte.

8.\* Lo stesso esercizio, ma con gli occhi aperti facendo piccoli passi sul cuscino senza avanzare (circa dieci passi).





- 9.\* Bei geschlossenen Augen auf einem grossen Kissen am Boden auf der Stelle treten (etwa zehn mal), sich dabei an einer Stuhllehne festhalten.  
Zuerst die eine, dann die andere Hand loslassen.

9. \* Les yeux fermés, piétiner sur place sur un gros coussin posé par terre (une dizaine de fois) en se tenant au dossier d'une chaise. Progressivement, lâcher une main, puis l'autre.

9. \* Con gli occhi chiusi fare piccoli passi su un grande cuscino per terra senza avanzare (circa dieci passi), aggrappandosi ad una spalliera.  
Lasciar andare successivamente le mani l'una dopo l'altra.



10.\* Einer geraden Linie entlanggehen (Linie im Parkett, Teppichrand).  
Übung zuerst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen ausführen.

10.\* Marcher le long d'une ligne droite (ligne de parquet, bord d'un tapis).  
Effectuer l'exercice d'abord avec les yeux ouverts, puis avec les yeux fermés.

10.\* Camminare lungo una linea dritta (linea del pavimento intarsiato, bordi del tappeto).  
Fare l'esercizio prima con gli occhi aperti, poi con gli occhi chiusi.



11.\* Mehrere Gegenstände im Raum als Ziele auswählen (Vase, Bild, Lampe, Fernseher usw.).

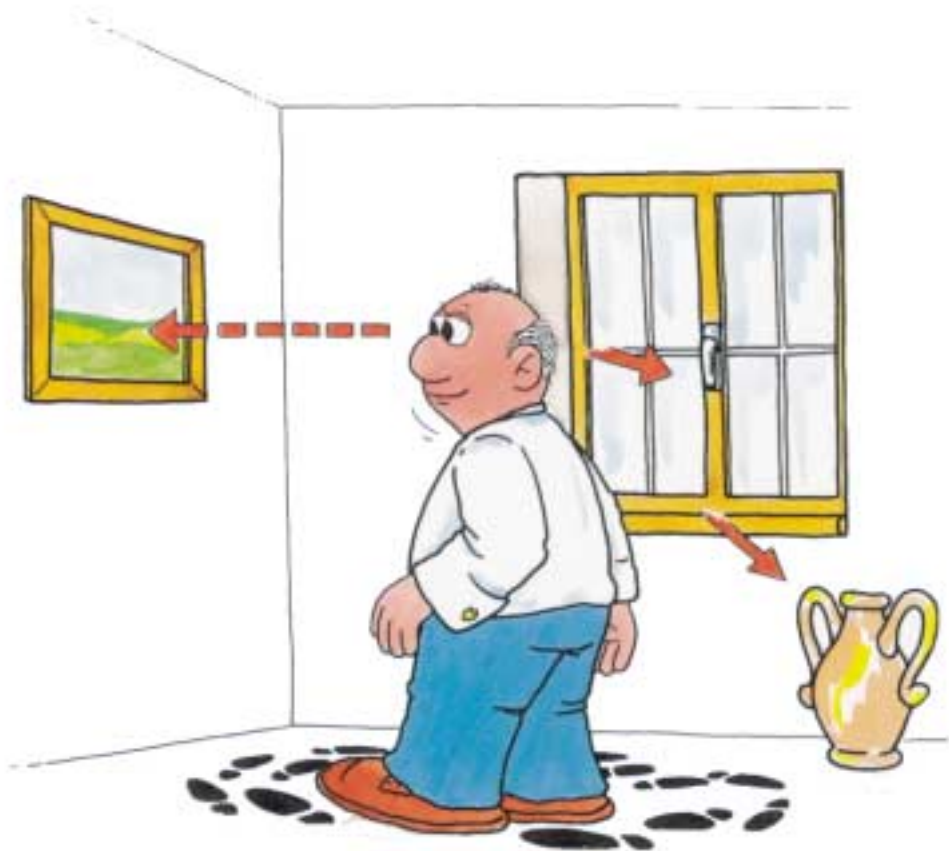
Im Raum herumgehen, dabei abwechslungsweise links, rechts, vorne und hinten die verschiedenen ausgewählten Gegenstände anschauen.

11.\* Choisir plusieurs objets comme cibles dans une pièce (vase, tableau, lampe, TV, etc.).

Se déplacer dans la pièce en regardant alternativement à gauche, à droite, en avant et en arrière les différents objets choisis.

11.\* Scegliere parecchi oggetti nella camera come obiettivi (vaso, quadro, lampada, televisione, etc.).

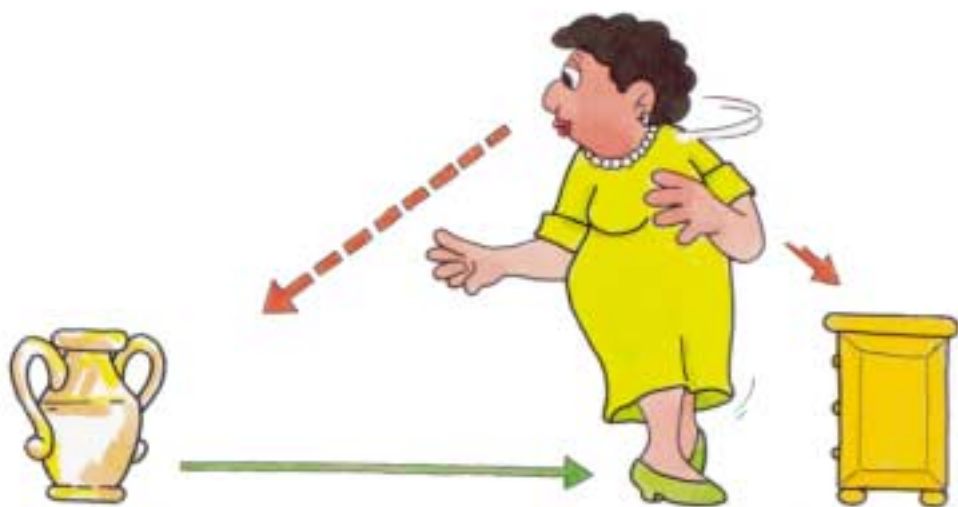
Andare in giro nella camera, guardando successivamente gli oggetti scelti a sinistra, a destra, davanti e indietro.



12.\* Zwei Gegenstände wählen, die in einiger Entfernung voneinander stehen, einen vor und einen hinter sich.  
In Richtung des ersten Gegenstandes gehen, sich dann jäh umdrehen und den Gegenstand hinter sich anschauen.

12.\* Choisir deux objets situés à bonne distance l'un de l'autre, un devant soi et l'autre derrière soi.  
Marcher en direction du premier objet, puis se retourner brusquement pour regarder l'objet placé derrière soi.

12.\* Scegliere due oggetti posizionati ad una certa distanza l'uno dall'altro, uno di fronte e uno dietro a sè.  
Camminare verso il primo oggetto, poi voltarsi precipitosamente e guardare l'oggetto dietro di sè.

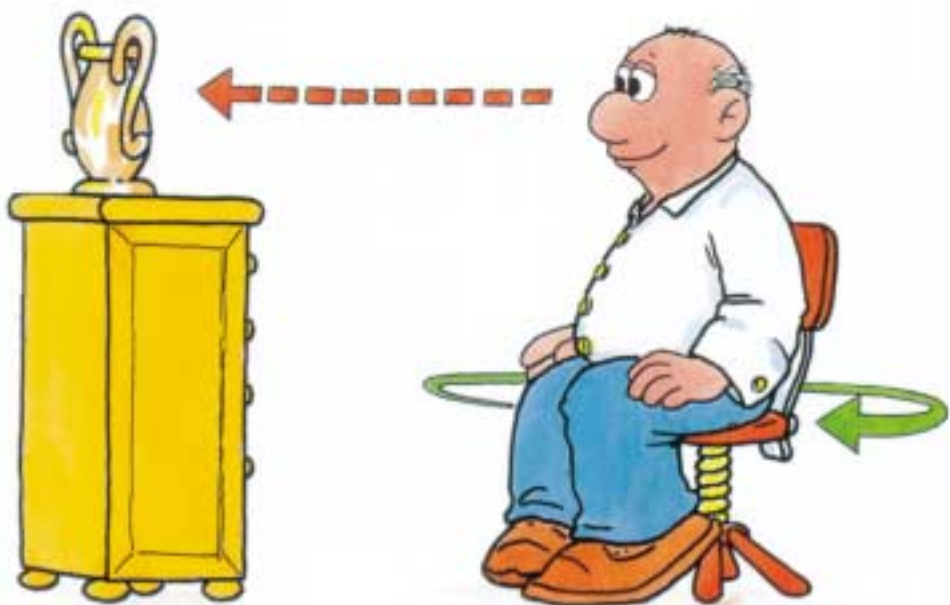




13. Sich auf einen Drehstuhl setzen.  
Den Stuhl während einiger Sekunden in eine Richtung drehen, dann plötzlich stoppen und einen vorher gewählten Gegenstand fixieren.  
Übung 10 mal in beiden Drehrichtungen wiederholen.

13. S'asseoir sur une chaise pivotante.  
Faire tourner la chaise dans un sens pendant plusieurs secondes, puis stopper brusquement la chaise et fixer du regard un objet préalablement choisi.  
Répéter 10 fois l'exercice dans les deux sens de rotation.

13. Sedersi su una sedia girevole.  
Far girare la sedia per alcuni secondi in una direzione, poi fermarsi rapidamente e fissare con lo sguardo un oggetto scelto prima.  
Ripetere l'esercizio 10 volte nelle due direzioni.



14. Übung, die mit einer anderen Person auszuführen ist:  
Sich gegenseitig einen leichten Gegenstand zuwerfen (z.B. kleines Kissen, trockenen Schwamm, leere Plastikflasche, Ball usw.) und ihn auffangen.  
Dem Gegenstand während der ganzen Übung mit dem Blick folgen.  
Übung 10 mal wiederholen, zuerst sitzend, dann stehend.

NB: Achtung, nicht rückwärts fallen!

14. Exercice à faire avec une autre personne:  
Se lancer réciproquement un objet léger (exemple: petit coussin, éponge sèche, bouteille vide en plastique, ballon, etc.) et le rattraper.  
Suivre des yeux l'objet durant tout l'exercice.  
Effectuer l'exercice 10 fois, d'abord assis, puis debout.

N.B. Attention à la chute en arrière!

14. Esercizio da eseguire con un'altra persona:  
Lanciarsi reciprocamente un oggetto leggero (per esempio: piccolo cuscino, spugna asciutta, bottiglia di plastica vuota, palloncino, etc.) e acchiapparlo.  
Seguire l'oggetto con lo sguardo durante tutto l'esercizio.  
Ripetere l'esercizio 10 volte, prima seduto, poi in piedi.

NB: Attenzione, non cadere all'indietro!



## **Brandt und Daroff Manöver**

### **Übung im Fall einer Cupulolithiasis**

15. Sich auf ein Bett setzen. Auf die Seite legen, welche den Schwindel auslöst. 30 Sekunden in dieser Position bleiben. Sich mit geradem Kopf aufsetzen und 30 Sekunden so bleiben. Auf die andere Seite legen und 30 Sekunden in dieser Position bleiben. Sich wieder aufsetzen und 30 Sekunden so bleiben.  
Übung jeden Tag morgens und abends 10 mal wiederholen, bis die Symptome verschwinden.

## **Manœuvre de Brandt et Daroff**

### **Exercice spécifique en cas de cupulolithiase**

15. S'asseoir sur un lit. Se coucher latéralement sur le côté qui déclenche le vertige. Rester 30 secondes dans cette position. S'asseoir tête droite et rester dans cette position pendant 30 secondes. Se coucher latéralement de l'autre côté, rester 30 secondes dans cette position. Revenir à la position assise et rester 30 secondes.  
Effectuer l'exercice 10 fois le matin et 10 fois le soir.  
Le répéter tous les jours jusqu'à la disparition des symptômes.

## **Manovra di Brandt e Daroff**

### **Esercizio per la cupulolithiasis**

15. Sedersi su un letto. Coricarsi lateralmente dalla parte che provoca le vertigini. Stare per 30 secondi in questa posizione. Rizzarsi con la testa diritta per 30 secondi. Coricarsi lateralmente dall'altra parte e stare in questa posizione per 30 secondi. Rizzarsi di nuovo e stare così per 30 secondi.  
Ripetere l'esercizio ogni giorno al mattino e alla sera 10 volte fino alla scomparsa dei sintomi.





**SOLVAY PHARMA** AG  
SCHWEIZ

Solvay Pharma AG - Untermattweg 8 - CH-3027 Bern - Telefon 031 996 96 00 - Telefax 031 996 96 99  
e-mail: [betaserc@solway.ch](mailto:betaserc@solway.ch)