


SCHWINDEL RATGEBER VOTRE CONSEILLER VERTIGES LE VERTIGINI

1

A man in a purple suit, white shirt, and patterned tie is balancing on a wooden beam. He has his arms outstretched and a confident smile. The beam is supported by a blue metal stand.

MIT GLEICHGEWICHTS- UND
KOORDINATIONSÜBUNGEN FÜR
SCHWINDELPATIENTEN

EXERCICES D'EQUILIBRE ET DE
COORDINATION POUR LES PATIENTS
SOUFFRANT DE VERTIGES

CONSIGLI ED ESERCIZI DI EQUILIBRIO E
COORDINAZIONE PER CHI
SOFFRE DI VERTIGINI

Sehr geehrte Patientin,
Sehr geehrter Patient,

Sie waren bei Ihrem Arzt und haben über Schwindel geklagt. Sicherlich hat er Ihnen Fragen über Ihre Schwindelanfälle gestellt und mit Ihnen über das Wie und Warum von Schwindelgefühlen gesprochen. Dieser kleine Ratgeber möchte Ihnen nun noch einmal in aller Ruhe und mit Hilfe von Abbildungen zeigen, was Schwindel ist, wie er zu Stande kommt und wie er bekämpft werden kann. Das letzte Kapitel zeigt Ihnen ein paar einfache Wege, wie Sie selbst aktiv mithelfen können, Ihre Schwindelbeschwerden zu lindern. Aus einer Vielzahl von Gleichgewichts- und Koordinationsübungen haben wir ein kleines Trainingsprogramm zusammengestellt, das keinerlei finanziellen und technischen Aufwand erfordert, leicht zu verstehen und praktisch überall und jederzeit durchführbar ist.

Alles Gute für Ihre Gesundheit wünscht Ihnen
Solvay Pharma AG

Chères patientes,
chers patients,

Vous avez consulté votre médecin et vous vous êtes plaints de vertiges. Il vous a certainement posé des questions au sujet de vos étourdissements et discuté avec vous du pourquoi et du comment des vertiges. Ce petit livret-conseil aimerait vous montrer maintenant, à tête reposée, et à l'aide d'illustrations, ce qu'est le vertige, comment il a lieu et comment en venir à bout. Le dernier chapitre vous montre comment, à l'aide de quelques moyens simples, vous pouvez concourir vous-même activement au soulagement de vos troubles vertigineux. A partir d'un ensemble d'exercices d'équilibre et de coordination, nous avons créé un petit programme d'entraînement, facile à comprendre, qui ne requiert aucun moyen financier et technique et qui, par dessus tout, est réalisable pratiquement partout et à tout moment.

Avec nos meilleurs vœux de santé.
Solvay Pharma SA

Caro Paziente

Lei è andato dal Suo medico lamentandosi di soffrire di vertigini. Sicuramente il medico Le ha fatto alcune domande sugli episodi di vertigine da Lei avuti e Le ha parlato del come e perchè delle Sue sensazioni di vertigine. Questo opuscolo contiene dei consigli che tranquillamente e con l'aiuto d'illustrazioni Le mostra che cosa è la vertigine, come avviene e come può essere combattuta. L'ultimo capitolo Le mostra un paio di semplici metodi che possono efficacemente aiutarLa ad alleviare i Suoi problemi di vertigini.

Con numerosi esercizi di equilibrio e coordinazione abbiamo messo insieme in questo opuscolo un piccolo programma di allenamento che non richiede alcun impegno nè finanziario nè tecnico, che è facile da capire e soprattutto pratico da eseguire in qualunque momento.

Augurandovi buona salute
Solvay Pharma SA

WAS IST SCHWINDEL?

Schwindel ist ein wenig exakter Begriff, da viele Menschen unter Schwindel etwas anderes verstehen. Unter Schwindel verstehen Patienten Gefühle wie «Schwarzwerden vor den Augen», «Taumeligkeit», «den Boden unter den Füßen verlieren». Aber auch Dreh- und Schwankgefühle und das Gefühl des Lifffahrens werden als Schwindel bezeichnet. Dabei gehört der Schwindel zu den am meisten beim Arzt vorgebrachten Beschwerden. Besonders Patienten jenseits des 65. Lebensjahres klagen häufig darüber. Unter allen Krankheitszeichen ist – nach Kopfschmerz – Schwindel der häufigste Grund, der die Menschen zum Arztbesuch veranlasst. Beim Arzt für Allgemeinmedizin klagt jeder zehnte Patient über Schwindel, beim Hals-Nasen-Ohren-Arzt ist es sogar jeder Dritte.

So häufig der Schwindel ist, so verschieden können seine Ursachen sein. Zum Beispiel können Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems Schwindel verursachen.

Jeder kennt die Situation: Nach einem guten ausgiebigen Essen steht man sehr schnell vom Stuhl auf. Dabei wird einem «schwarz vor Augen». Während einer Ruhezeit nach dem Essen ist unser

QU'EST-CE QUE LE VERTIGE?

Le vertige est un concept peu précis, et de nombreuses personnes entendent par vertiges des choses différentes. Les patients décrivent sous le nom de vertige des sensations telles que «voile noir devant les yeux», «étourdissements», «le sol qui se dérobe sous les pieds». Mais également les sensations de vacillement, de rotation et même les sensations comparable au mouvement d'un ascenseur sont considérées comme des vertiges. C'est ainsi que le vertige constitue un des motifs les plus fréquents de plaintes auprès des médecins. Cette plainte est fréquente en particulier chez les patients de plus de 65 ans. Parmi tous les symptômes, le vertige est, après la migraine, la cause la plus fréquente qui incite à une consultation médicale. Chez les médecins généralistes, un patient sur dix se plaint de vertiges, cette proportion est de un patient sur trois chez les oto-rhino-laryngologues.

La diversité des causes des vertiges est à la mesure de leur fréquence. Par exemple, une maladie du système cardio-vasculaire peut provoquer des vertiges. Chacun connaît la situation suivante: après un repas copieux, on se lève rapidement de table. C'est alors que survient un «étourdissement».

CHE COSA SONO LE VERTIGINI

Le vertigini rappresentano un concetto non ben definito che molta gente che ne soffre interpreta in modo diverso. Alcuni pazienti dicono di avere delle sensazioni di «oscuramento della vista», «giramenti di testa», «che manca il terreno sotto i piedi». Ma anche sensazioni di capogiro, barcollamento e svenimento sono descritte come vertigini.

Le vertigini sono il problema di salute più frequentemente sottoposto al medico. Se ne lamentano specialmente i pazienti di oltre 65 anni. Dopo il mal di testa, le vertigini sono il sintomo più frequente per cui la gente va dal medico. Un paziente su dieci tra quelli visitati da medici generici e uno su tre di quelli visitati dagli otorinolaringoiatri si lamenta di vertigini.

I tipi di vertigini sono altrettanto numerosi quanto diverse ne sono le cause. Per esempio le malattie cardiovascolari possono presentarsi come vertigini. Tutti conoscono la situazione in cui dopo un buon e abbondante pasto uno si alza rapidamente da tavola e nota un «oscuramento della vista».

Körper nicht auf körperliche Aktivität vorbereitet. Durch das Aufstehen wird das Hirn kurze Zeit mit weniger Blut versorgt. Dadurch ist das Hirn für einen Moment nicht «Herr der Lage», was das Gleichgewicht angeht: Schwindelgefühle stellen sich ein.

Schwindel stellt sich ganz allgemein immer dann ein, wenn das Hirn im Unklaren über die Orientierung des Körpers im Raum ist. Normalerweise informieren zwei Sinne das Hirn über unsere «räumliche Lage»: Das Auge und das Gleichgewichtsorgan im Innenohr. Schwindelig wird uns dann, wenn beide Sinne gegensätzliche Informationen an das Hirn liefern. Nehmen wir z.B. mit den Augen wahr, dass wir geradestehen, mit dem Gleichgewichtssinn aber, dass wir hin und her schwanken, wird uns schwindelig.

Pendant un bref moment après le repas, notre corps n'est pas préparé à l'activité corporelle. Lorsqu'on se lève, pendant un cours instant, le cerveau n'est plus suffisamment irrigué. Voilà pourquoi, pendant un moment, le cerveau n'est plus «maître de la situation», ce qui perturbe l'équilibre: la sensation de vertige se fait alors sentir.

En général, les vertiges se produisent dès que l'orientation du corps dans l'espace n'est plus claire pour le cerveau. Normalement, le cerveau reçoit les informations relatives à notre «position dans l'espace» par l'intermédiaire de deux organes des sens: les yeux et les organes de l'équilibre, situés dans l'oreille interne. Nous sommes sujets à des vertiges lorsque les deux organes sensoriels communiquent au cerveau des informations contradictoires. Si par exemple nos yeux nous disent que nous nous tenons debout et notre sens de l'équilibre nous dit que nous nous balançons, nous serons pris de vertige.

Mentre si stà a riposo dopo mangiato il nostro corpo non è pronto per una attività fisica. Quando ci si alza rapidamente il cervello rimane per un breve istante con minor flusso sanguigno. Il cervello in quel momento non è più «padrone della situazione», cosa necessaria per mantenere l'equilibrio. Così si verifica un po' di vertigine.

Vertigini si verificano sempre quando il cervello è incerto sull'orientamento del corpo nello spazio. Ci sono due organi di senso che normalmente informano il cervello sulla nostra «posizione spaziale»: gli occhi e l'organo dell'equilibrio nell'orecchio interno. Uno si sente confuso quando i due organi di senso inviano al cervello informazioni contrastanti. Se per esempio attraverso gli occhi noi ci accertiamo che stiamo in posizione eretta ma gli organi dell'equilibrio ci fanno sentire che oscilliamo di quà e di là, allora ci vengono le vertigini.

DER GLEICHGEWICHTSSINN LIEGT IM INNENOHHR

Das Sinnesorgan für das Gleichgewichtsempfinden liegt im Innenohr. Das Innenohr liegt in einer kleinen Höhle des Schädelknochens. Es steht über das Mittelohr und das Trommelfell mit dem äusseren Teil des Ohres, dem Gehörgang, in Verbindung.

Das Innenohr ist jedoch nicht nur für unser Gleichgewichtsempfinden, sondern auch für das Hören selbst unentbehrlich. Es ist ein kompliziertes und daher auch anfälliges Organ unseres Körpers.

Jeder Mensch hat zwei Innenohre. Daher kann es auch zu Schwindel kommen, wenn beide Innenohre gegensätzliche Informationen über die Lage des Körpers an das Hirn senden. Schwindel tritt also schon ein, wenn nur ein Gleichgewichtsorgan im Innenohr erkrankt ist.

L'ORGANE DE L'EQUILIBRE SE SITUE DANS L'OREILLE INTERNE

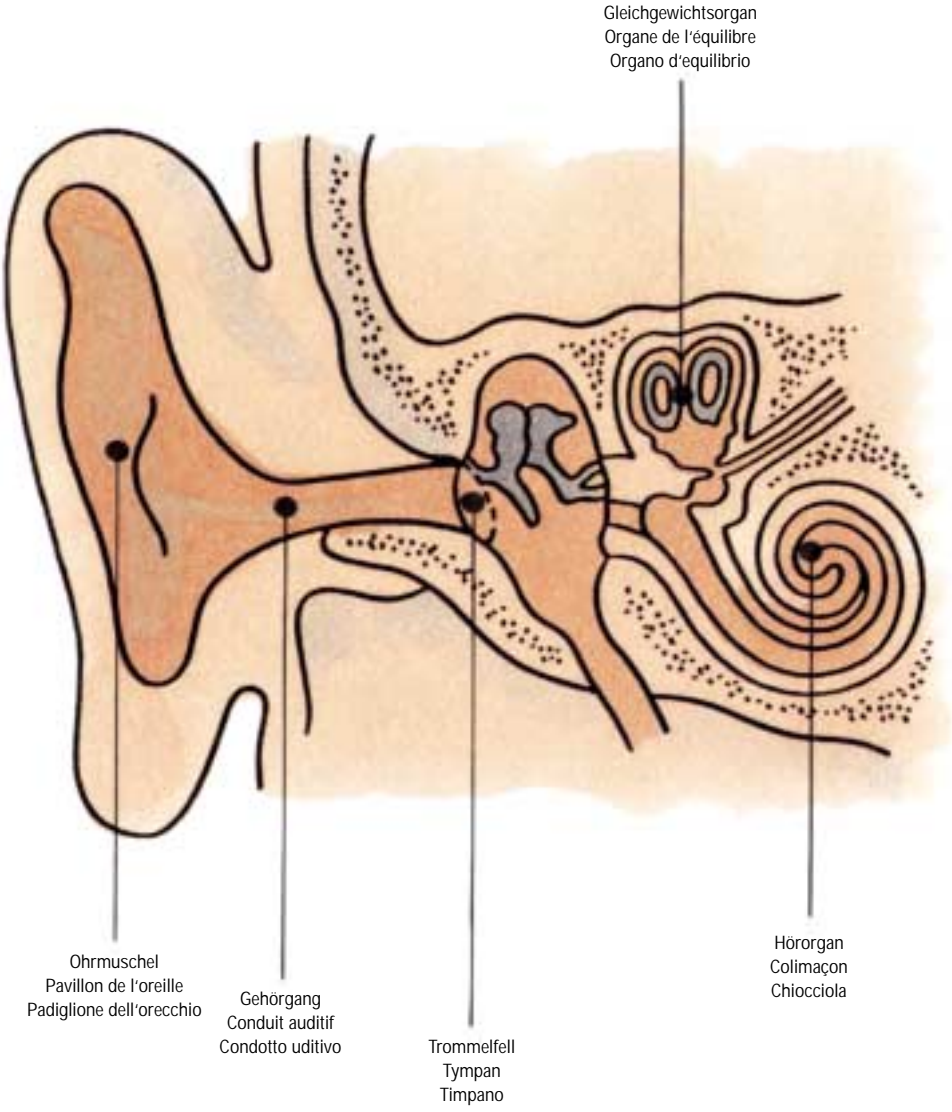
L'organe des sens responsable de l'équilibre se trouve dans l'oreille interne. L'oreille interne se situe dans une petite cavité des os crâniens, reliée par l'oreille moyenne et le tympan à la partie extérieure de l'oreille, le conduit auditif.

L'oreille interne n'est cependant pas entièrement dévolue aux sensations de l'équilibre, mais elle est également indispensable à l'audition. C'est l'un des organes les plus compliqués et les plus délicats de notre corps.

Chaque être humain possède deux oreilles internes. Des vertiges peuvent survenir lorsque les deux oreilles internes envoient au cerveau des informations contradictoires sur la position du corps. Des vertiges se produisent donc déjà quand un seul des organes de l'équilibre de l'oreille interne est atteint.

L'ORGANO DELL'EQUILIBRIO SI TROVA NELL'ORECCHIO INTERNO

L'organo che ci dà la sensazione di equilibrio è situato nell'orecchio interno. Quest'ultimo si trova in una piccola cavità delle ossa craniche, al disopra dell'orecchio medio e del timpano ed è connesso con la parte esterna dell'orecchio attraverso il condotto uditivo esterno. L'orecchio interno non serve solo al senso dell'equilibrio ma è essenziale anche per l'udito stesso. E' un organo complicato e delicato del nostro corpo. Ogni individuo ha due orecchi interni. Allorquando questi due organi inviano al cervello informazioni discordanti al riguardo della posizione spaziale del corpo si possono verificare episodi di vertigine. Si hanno vertigini anche quando uno dei due orecchi interni è malato.



Gleichgewichtsorgan
Organe de l'équilibre
Organo d'equilibrio

Ohrmuschel
Pavillon de l'oreille
Padiglione dell'orecchio

Gehörgang
Conduit auditif
Condotto uditivo

Trommelfell
Tympan
Timpano

Hörorgan
Colimaçon
Chiocciola

DAS INNENOHR UND SEINE FUNKTION

Im Innenohr befinden sich Kammern, die mit einer Flüssigkeit gefüllt sind. Die Wände dieser Kammern sind mit kleinen Sinneshaaren ausgekleidet. Diese Haare sind – ganz grob – mit den «Schnurrhaaren» einer Katze vergleichbar. Ferner gibt es in diesen Kammern winzige Steinchen, die unter anderem aus Kalk bestehen. Verändert nun der Körper und damit auch das Innenohr seine Lage, rutschen die Steinchen an den Sinneshaaren entlang. Die Flüssigkeit dämpft deren Bewegungen. Die Sinneshaare melden die Lageveränderung der Steinchen an das Hirn. Im Prinzip ist die Funktion der Gleichgewichtsorgane also mit dem von zwei Wasserwaagen vergleichbar, die uns fortwährend über Bewegungszustand und Lage unseres Körpers informieren.

Beim Gesunden funktioniert dieser Gleichgewichtssinn automatisch und läuft unbewusst ab. Erst bei einer Störung im Gleichgewichtsorgan und den daraus folgenden Schwindelempfindungen wird uns bewusst, welche Leistung dieses kleine, aber höchst kompliziert gebaute Organ zu verrichten hat.

L'OREILLE INTERNE ET SA FONCTION

Dans l'oreille interne se trouvent des petites «chambres» remplies de liquide. Les parois de ces chambres sont tapissées de petits cils sensoriels. Ces cils sont – grossièrement – comparables aux «moustaches» d'un chat. En outre, dans ces chambres on trouve de minuscules cailloux, les otolithes, composés de calcaire. Si le corps, et par conséquent l'oreille interne, change de position, les otolithes glissent le long des cils sensoriels. Le liquide amortit ces mouvements. Les cils sensoriels informent le cerveau du changement de position des otolithes. En principe, le fonctionnement des organes de l'équilibre est comparable à celui de deux niveaux à bulle, qui nous informent en permanence sur les mouvements et la position de notre corps.

Chez les gens bien-portants, l'organe de l'équilibre fonctionne automatiquement et tout se déroule de façon inconsciente. Ce n'est que lors d'un trouble de l'organe de l'équilibre et de la sensation de vertige qui s'ensuit que nous prenons conscience des performances que ce petit organe très compliqué est capable d'accomplir.

L'ORECCHIO INTERNO E LA SUA FUNZIONE

Nell'orecchio interno si trovano delle piccole camere piene di liquido. Le pareti di queste camere sono ricoperte di ciglia sensibili. Come funzione queste ciglia sono grossolanamente simili ai baffi di un gatto. In queste camere ci sono anche delle piccole pietruzze costituite di calcare. Allorquando il corpo cambia di posizione, e con lui l'orecchio interno, queste pietruzze scivolano lungo le ciglia sensibili. Il liquido rallenta tale movimento. Le ciglia sensibili segnalano quindi al cervello questi cambiamenti di posizione. In linea di massima la funzione degli organi dell'equilibrio è simile a quella di due livelli ad acqua che ci informano in permanenza sul movimento e posizione del nostro corpo. Nei soggetti sani questi organi dell'equilibrio funzionano automaticamente senza che ce se ne accorga. Ma appena c'è un disturbo in uno di questi organi si verifica una sensazione di vertigine originata da queste piccole ma molto complicate strutture.

Gleichgewichtsorgan
Organe de l'équilibre
Organo d'equilibrio



Hörorgan
Colimaçon
Chiocciola

KRANKHEITEN DES INNENOHRES

Die Flüssigkeit im Innenohr nimmt – wie alle Flüssigkeiten unseres Körpers – an einem regen Stoffaustausch mit dem Blut teil. Das Blut nimmt Stoffwechselabbauprodukte mit sich und versorgt die Innenohr-Flüssigkeit durch die Wände von dünnsten Blutgefäßen hindurch mit wichtigen Nährstoffen.

Oft ist dieser Stoffaustausch gestört, weil die zu- und abführenden Blutgefäße zu eng werden. Als Folge davon kann es durch «Osmose» genannte Vorgänge im Innenohr zu einer Erhöhung des Druckes der Innenohrflüssigkeit kommen. Steht die Innenohr-Flüssigkeit unter zu hohem Druck, funktioniert das Innenohr nicht mehr einwandfrei. Es kommt zu Beschwerden wie Schwindel, Schwerhörigkeit und Ohrensausen.

ATTEINTES DE L'OREILLE INTERNE

Le liquide dans l'oreille interne, comme tous les liquides de notre corps, est le siège d'échanges de substances avec le sang. Au travers des parois des vaisseaux capillaires, le sang emporte les produits de dégradation métabolique et apporte les éléments nutritifs essentiels au liquide de l'oreille interne.

Cet échange de substances est souvent perturbé en raison de l'étroitesse des vaisseaux sanguins afférents et efférents. Il en résulte un phénomène que les médecins appellent «osmose», qui conduit à une augmentation de la pression du liquide de l'oreille interne. Lorsque le liquide de l'oreille interne est sous trop forte pression, l'oreille interne ne fonctionne plus parfaitement. Il s'ensuit des troubles tels que vertige, surdité et bourdonnements d'oreilles.

MALATTIE DELL'ORECCHIO INTERNO

Il liquido presente nell'orecchio interno partecipa, come altri liquidi del nostro corpo, ad un intenso scambio di sostanze con il sangue. Il sangue contiene prodotti del metabolismo e apporta al liquido dell'orecchio interno importanti sostanze nutritive attraverso le sottili pareti dei vasi sanguigni.

Spesso questo scambio di sostanze si altera in caso di restringimento dei vasi sanguigni afferenti ed efferenti. Come conseguenza, attraverso un meccanismo che i medici chiamano «osmosi», si può verificare un aumento della pressione del liquido contenuto nell'orecchio interno. Se il liquido dell'orecchio interno si trova sotto pressione più forte, l'orecchio interno non funziona più in modo perfetto. Si originano quindi fastidi quali vertigini, abbassamento dell'udito, e ronzii nelle orecchie.

... UND IHRE BEHANDLUNG

Gegen diese Beschwerden kann der Arzt Medikamente verordnen, welche die Blutgefäße am Innenohr erweitern und den Stoffaustausch zwischen Blut und Innenohr-Flüssigkeit erleichtern. Dadurch geht auch der Druck der Innenohr-Flüssigkeit zurück.

Wichtig ist aber, dass Sie die Medikamente über eine längere Zeit hinweg und vor allem regelmässig einnehmen. Erkrankungen des Innenohres entstehen oft sehr langsam und machen sich erst nach einiger Zeit bemerkbar. Entsprechend lange dauert es, bis die Ursachen der Erkrankung behoben sind und keine Schwindelanfälle mehr auftreten.

... ET LEUR TRAITEMENT

Pour lutter contre ces troubles, le médecin peut prescrire des médicaments qui dilatent les vaisseaux sanguins de l'oreille interne et facilitent les échanges entre le sang et le liquide de l'oreille interne. De cette façon, la pression du liquide de l'oreille interne est normalisée.

Cependant, il est important de prendre ces médicaments pendant une longue durée, sans arrêt, et de façon régulière. Les atteintes de l'oreille interne s'installent souvent très lentement et ne sont perceptibles qu'après quelques temps. Le traitement doit être prolongé jusqu'à ce que les causes de l'atteinte soient corrigées et que les accès de vertiges aient disparu.

... E IL LORO TRATTAMENTO

Contro questi problemi il medico può ordinare delle medicine che fanno allargare i vasi sanguigni dell'orecchio interno e facilitano lo scambio di sostanze tra il sangue e il liquido contenuto nell'orecchio interno. Nel contempo anche la pressione di questo liquido viene riportata alla normalità.

E' però' importante che tali medicine vengano prese per lungo tempo e soprattutto regolarmente. Le malattie dell'orecchio interno in genere si sviluppano molto lentamente e durano a lungo, finquando cioè le cause della malattia non siano eliminate e non si manifesti più alcun episodio di vertigine.

WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

Ob Ihre Schwindelbeschwerden nun ihren Grund in einer Erkrankung des Innenohres, des Herz-Kreislauf-Systems oder in anderen Ursachen haben – oft wird Ihr Arzt Sie ermutigen, durch körperliche Übungen das Gleichgewicht zu trainieren. Denn gerade beim Schwindel heisst es «Stillstand ist Rückschritt» oder «Wer rastet, der rostet». Denn auch durch ein regelmässiges Training, als Ergänzung der medikamentösen Therapie, kann der Verlauf der Krankheit gebessert, ein akuter Anfall verkürzt und Erleichterung der Beschwerden erreicht werden. Die Bewegungsübungen werden nicht nur Ihren Gleichgewichtssinn trainieren, sie helfen auch, Ihre Lebensfreude durch Erfolgserlebnisse zu steigern.

CE QU'ON PEUT FAIRE SOI-MEME

Si vos vertiges actuels ont pour cause une atteinte de l'oreille interne, du système cardio-vasculaire ou d'autres raisons, votre médecin vous encouragera souvent à suivre un programme d'exercices corporels afin d'entraîner votre équilibre. Dans le cas précis des vertiges, «Ne pas avancer, c'est reculer» ou «Qui se repose, rouille». Ainsi, un entraînement régulier en complément du traitement médicamenteux peut améliorer l'évolution de la maladie, raccourcir les crises aiguës et parvenir au soulagement des symptômes. Les exercices ne serviront pas uniquement à entraîner votre sens de l'équilibre, ils amélioreront également votre qualité de vie grâce aux progrès qu'ils vous feront accomplir.

CHE COSA LEI PUO' FARE

Nel caso le sue vertigini siano originate da una malattia dell'orecchio interno o del sistema cardiovascolare, o da altre cause, in genere il Suo medico La incoraggerà a fare degli esercizi fisici per migliorare il Suo senso di equilibrio. Si dice che nei casi di vertigine «Star fermi è un passo indietro» oppure «Chi si ferma si arrugginisce». Solo un allenamento regolare ed il completamento della terapia possono migliorare il decorso della malattia, abbreviare gli episodi acuti e semplificare il problema. Gli esercizi di movimento non solo faranno allenare il Suo senso dell'equilibrio ma, attraverso i Suoi successi, La aiuteranno anche a migliorare il Suo piacere di vivere.



DAS AUFBAUPROGRAMM

Das Aufbauprogramm ist ein spezielles Training, das Gleichgewichts- und Koordinationsübungen verschiedener Schwierigkeitsgrade beinhaltet. Dieses Programm setzt sich aus verschiedenen Übungen zusammen, die einen zunehmenden Schwierigkeitsgrad aufweisen. Folgende einfache Grundregeln sollten Sie beachten:

Grundsätzlich kann eine Übung so lange durchgeführt werden, wie sie Spaß macht oder bis akute Beschwerden, wie z.B. ein Schwindelanfall, auftreten.

In der Regel sollten Sie versuchen, mit den Übungen drei Tage nach einem akuten Schwindelanfall zu beginnen.

Ihr Bestreben sollte dahin gehen, das Bewegungstempo der Übung langsam zu steigern.

Die nun folgenden Übungen des Aufbauprogrammes sind nach zunehmendem Schwierigkeitsgrad geordnet.

LE PROGRAMME DE RECONSTRUCTION

Le programme de reconstruction est un entraînement particulier qui comporte des exercices d'équilibre et de coordination de degrés de difficulté différents. Ce programme se compose d'un ensemble d'exercices variés qui présentent des degrés de difficulté croissants. Vous devez observer les règles de base suivantes:

En principe, un exercice peut être effectué aussi longtemps que vous y trouvez du plaisir ou jusqu'à ce que survienne un malaise aigu, comme par exemple une crise de vertige.

En règle générale, vous devez essayer de commencer l'exercice trois jours après une crise aiguë de vertige.

Vous devez vous efforcer d'augmenter lentement le rythme des mouvements de l'exercice.

Les exercices suivants du programme de reconstruction sont classés par ordre de difficulté croissante.

IL PROGRAMMA PREPARATORIO

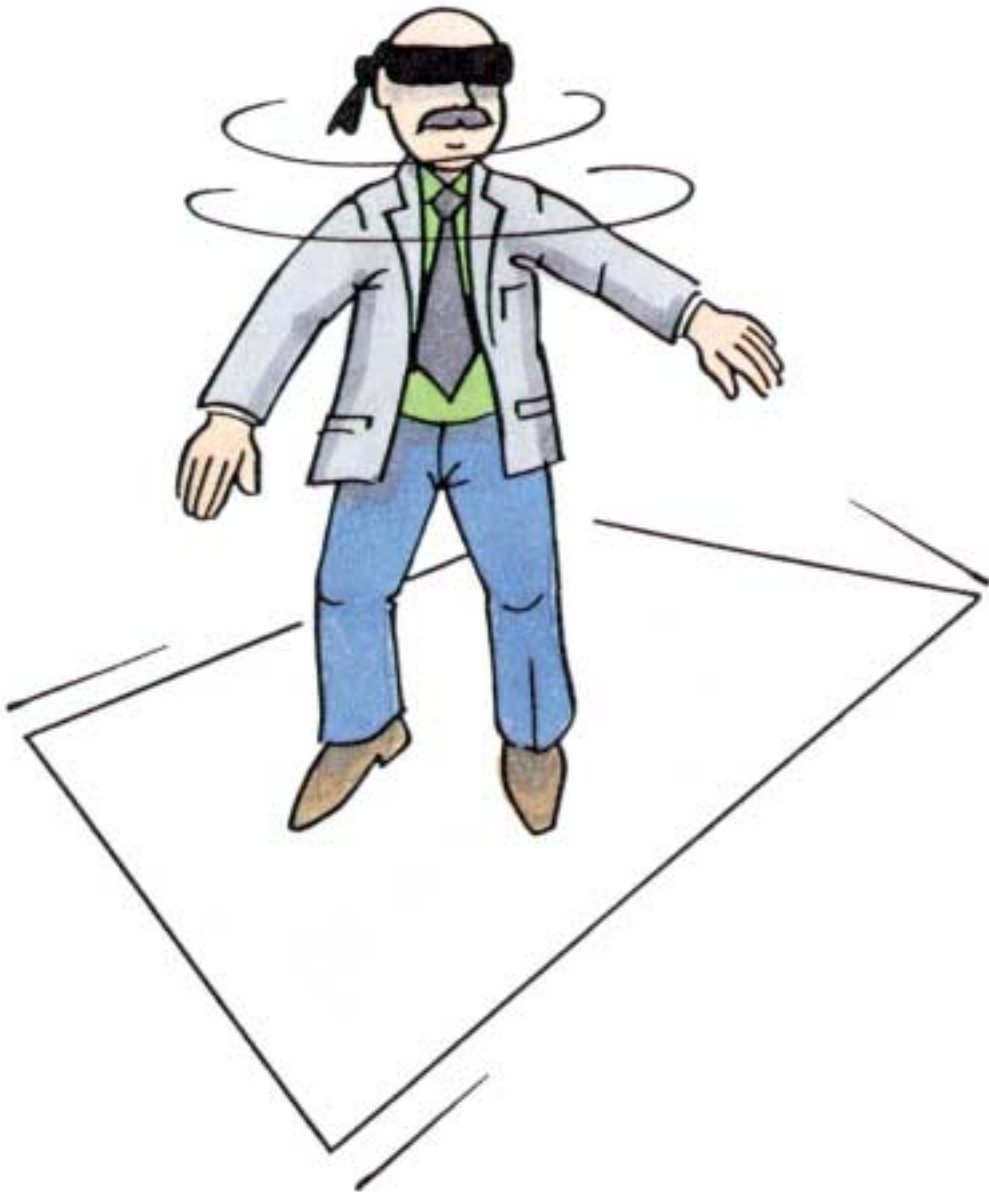
Il programma preparatorio è una forma di allenamento speciale che comprende esercizi di equilibrio e coordinazione con differenti gradi di difficoltà. Questo programma propone diversi esercizi di crescente difficoltà. Lei dovrà prestare attenzione alle seguenti regole fondamentali.

In linea di massima un esercizio potrà essere continuato finquando Lei ne provi piacere o quando si manifesti un problema improvviso quale un episodio di vertigine.

Di regola Lei dovrebbe cominciare con gli esercizi entro tre giorni dopo un episodio acuto di vertigine.

Dovrebbe infine sforzarsi ad aumentare lentamente la rapidità degli esercizi.

I seguenti esercizi del programma preparatorio sono ordinati secondo gradi crescenti di difficoltà.



1. LEICHTE ÜBUNGEN IM LIEGEN

- a) Die Augen sind geöffnet. Bewegen Sie Ihre Augen – erst langsam, dann schneller werdend – nach oben und nach unten, nach rechts und nach links.
- b) Wiederholung der Übung a), diesmal allerdings mit geschlossenen Augen.
- c) Kombinieren Sie die Augenbewegungen mit entsprechenden Kopfbewegungen – erst langsam, dann schneller werdend. Halten Sie auch bei dieser Übung zunächst die Augen geöffnet, dann geschlossen.
- d) Fixieren Sie einen Punkt an der Wand und drehen Sie den Kopf langsam nach rechts und nach links, ohne allerdings den Punkt aus den Augen zu verlieren.

Treten bei diesen Übungen keine Schwindelbeschwerden auf, können Sie zu den Übungen im Sitzen übergehen.

1. EXERCICES FACILES EN POSITION COUCHEE

- a) Gardez les yeux ouverts. Faites bouger vos yeux – d’abord lentement, puis plus rapidement – de haut en bas et de droite à gauche.
- b) Répétez l’exercice A) mais cette fois en gardant les yeux fermés.
- c) Combinez les mouvements des yeux avec des mouvements correspondants de la tête – d’abord lentement, puis plus rapidement. Faites d’abord cet exercice les yeux ouverts puis les yeux fermés.
- d) Fixez un point sur le mur et tournez la tête lentement de droite à gauche sans perdre le point des yeux.

Si aucun trouble vertigineux n’apparaît au cours de ces exercices, vous pouvez passer aux exercices en position assise.

1. FACILI ESERCIZI IN POSIZIONE DISTESA

- a) Occhi aperti. Muova gli occhi, dapprima lentamente poi sempre più velocemente in alto e in basso, a destra e a sinistra.
- b) Ripetere l’esercizio a), ma con gli occhi chiusi.
- c) Combinare gli esercizi oculari con movimenti corrispondenti della testa, dapprima lenti poi sempre più veloci. In questo esercizio tenga dapprima gli occhi aperti, e poi chiusi.
- d) Fissi un punto sulla parete e giri lentamente la testa a destra e a sinistra ma senza perdere di vista il punto prescelto.

Se durante questi esercizi non si manifestano fenomeni di vertigine, Lei può eseguire gli esercizi in posizione seduta.



2. ÜBUNGEN IM SITZEN

- a) Sitzen sie gerade auf einem Hocker. Bewegen Sie die Augen wieder nach rechts und nach links, nach oben und nach unten. Versuchen Sie, das Bewegungstempo zu beschleunigen.
- b) Kombinieren Sie wieder – wie im Liegen – Augen- und Kopfbewegungen.
- c) Versuchen Sie, auch den Oberkörper mit in die Übung einzubeziehen. Richten Sie die Augen nach unten. Versuchen Sie nun, den Oberkörper so weit wie möglich nach unten zu beugen. Danach richten Sie sich langsam wieder auf. Wiederholen Sie diese Übung in der Seitwärtsbewegung.
- d) Für alle, die einen Drehstuhl besitzen: Sitzen Sie gerade. Fixieren Sie einen Punkt mit den Augen. Versuchen Sie, den Drehstuhl mit den Füßen langsam zum Drehen zu bringen. Der Kopf und die Augen halten den Punkt so lange wie möglich fest. Drehen Sie dann den Kopf und suchen Sie den Punkt sofort wieder auf. Wiederholen Sie diese Übung fünf Mal rechts herum, danach fünf Mal links herum.

2. EXERCICES EN POSITION ASSISE

- a) Asseyez-vous droit sur un tabouret. Faites à nouveau bouger vos yeux de droite à gauche et de haut en bas. Essayez d'accélérer le rythme des mouvements.
- b) Combinez à nouveau – comme en position couchée – les mouvements des yeux et ceux de la tête.
- c) Essayez d'associer le buste à l'exercice. Dirigez votre regard vers le bas. Essayez maintenant de pencher votre buste le plus loin possible vers le bas. Ensuite relevez-vous lentement. Répétez cet exercice de côté.
- d) Pour ceux qui disposent d'une chaise pivotante: asseyez-vous droit. Fixez un point avec les yeux. Essayez de faire lentement pivoter la chaise avec les pieds. La tête et les yeux fixent le point aussi longtemps que possible. Puis, tournez alors la tête et cherchez à nouveau le point. Répétez cet exercice cinq fois à droite, puis cinq fois à gauche.

2. ESERCIZI IN POSIZIONE SEDUTA

- a) Stia seduto dritto su uno sgabello. Di nuovo muova gli occhi a destra e a sinistra, in alto e in basso. Cerchi di accelerare i tempi di movimento.
- b) Come nei precedenti esercizi da sdraiato, combini di nuovo i movimenti oculari con quelli della testa.
- c) Cerchi di coinvolgere anche la parte superiore del corpo nell'esercizio. Diriga gli occhi verso il basso. Cerchi ora di piegare il corpo quanto più Le è possibile verso il basso. Di nuovo Si raddrizzi lentamente. Ripeta questo esercizio con movimenti laterali.
- d) Se usa uno sgabello ruotante: Stia seduto dritto. Fissi un punto con gli occhi. Cerchi con i piedi di far lentamente girare lo sgabello. La testa e gli occhi rimangano fissi nella direzione del punto prescelto il più a lungo possibile. Giri ora la testa e cerchi subito di nuovo il punto. Ripeta l'esercizio cinque volte a destra e cinque volte a sinistra.



3. ÜBUNGEN IM STEHEN

- a) Richten Sie sich vom Sitzen zum Stand auf, zunächst mit geöffneten, dann mit geschlossenen Augen.
- b) Stehen Sie gerade. Fixieren Sie mit Ihren Augen einen Punkt an der Wand. Versuchen Sie, in den Zehenstand zu kommen. Wiederholen Sie die Übung mit geschlossenen Augen.
- c) Schwingen Sie im Stand bei geöffneten Augen das rechte Bein vor und zurück. Mit Ihrem Oberkörper balancieren Sie das Gleichgewicht aus. Wiederholen Sie diese Übung mit dem linken Bein. Versuchen Sie dann, im schnellen Wechsel einmal das linke, dann das rechte Bein vor- und zurück zu schwingen.
- d) Nehmen Sie einen Ball. Versuchen Sie, den Ball auf dem Handrücken zu balancieren, abwechselnd links und rechts.
- e) Werfen Sie den Ball über Kopfhöhe und fangen Sie ihn wieder auf. Versuchen Sie nun, den Ball von der rechten in die linke Hand zu werfen und zu fangen. Prellen Sie den Ball mit beiden Händen auf den Boden, danach abwechselnd mit der linken Hand in die Rechte und umgekehrt.

3. EXERCICES EN POSITION DEBOUT

- a) En premier lieu, passez de la position assise à la position debout avec les yeux ouverts. Répétez l'exercice avec les yeux fermés.
- b) Tenez-vous droit. Fixez de votre regard un point sur le mur. Essayez de vous dresser sur la pointe des pieds. Exécutez cet exercice tout d'abord avec les yeux ouverts puis avec les yeux fermés.
- c) Les yeux ouverts, balancez votre jambe droite d'avant en arrière. Faites intervenir votre buste afin de conserver votre équilibre. Répétez cet exercice avec la jambe gauche. Essayez ensuite, en les faisant alterner rapidement, de balancer d'avant en arrière la jambe gauche puis la jambe droite.
- d) Prenez une balle. Essayez de garder la balle en équilibre sur le dos de votre main en alternant main droite et main gauche.
- e) Lancez la balle au-dessus de votre tête et rattrapez-la. Essayez maintenant de jeter la balle de la main droite à la main gauche et de la rattraper. Faites rebondir la balle sur le sol avec les deux mains, puis en alternant main gauche dans main droite et vice-versa.

3. ESERCIZI IN PIEDI

- a) Si alzi dallo sgabello tenendo dapprima gli occhi aperti. Ripeta questo esercizio con gli occhi chiusi.
- b) Si tenga dritto in piedi. Fissi con gli occhi un punto sulla parete. Cerchi di sollevarsi sulla punta dei piedi. Ripeta l'esercizio dapprima con gli occhi aperti, poi chiusi.
- c) Rimanendo in piedi con gli occhi aperti faccia oscillare la gamba destra avanti e indietro. Cerchi di mantenere la parte superiore del corpo in equilibrio. Ripeta l'esercizio con la gamba sinistra. Cerchi in seguito di alternare rapidamente la gamba sinistra e la destra facendole oscillare avanti e indietro.
- d) Prenda una palla e cerchi di tenerla in equilibrio sul dorso delle mani, alternando destra e sinistra.
- e) Lanci la palla sopra la Sua testa e la riprenda al volo. Lanci ora la palla dalla mano destra alla sinistra e cerchi di prenderla. Stringa la palla con le due mani contro il corpo alternando in seguito la mano sinistra con la destra e viceversa.



4. ÜBUNGEN IN BEWEGUNG

Legen Sie sich ein Seil auf den Boden oder zeichnen Sie sich eine Linie.

- a) Balancieren Sie auf der Linie. Die Arme dienen dabei zum Ausgleichen des Gleichgewichtes. Versuchen Sie nun rückwärts zu gehen. Die Augen schauen dabei geradeaus, der Kopf wird ebenfalls gerade gehalten. Anschliessend wird die Übung mit geschlossenen Augen wiederholt.
- b) Versuchen Sie, im Zehenstand die Linie entlang zu balancieren. Wiederholen Sie die Übung mit geschlossenen Augen.
- c) Balancieren Sie wieder die Linie entlang. Versuchen Sie diesmal aber, die Knie so hoch wie möglich in Richtung Brust zu heben («Storchengang»). Wiederholen Sie auch diese Übung mit geschlossenen Augen.

4. EXERCICES EN MOUVEMENT

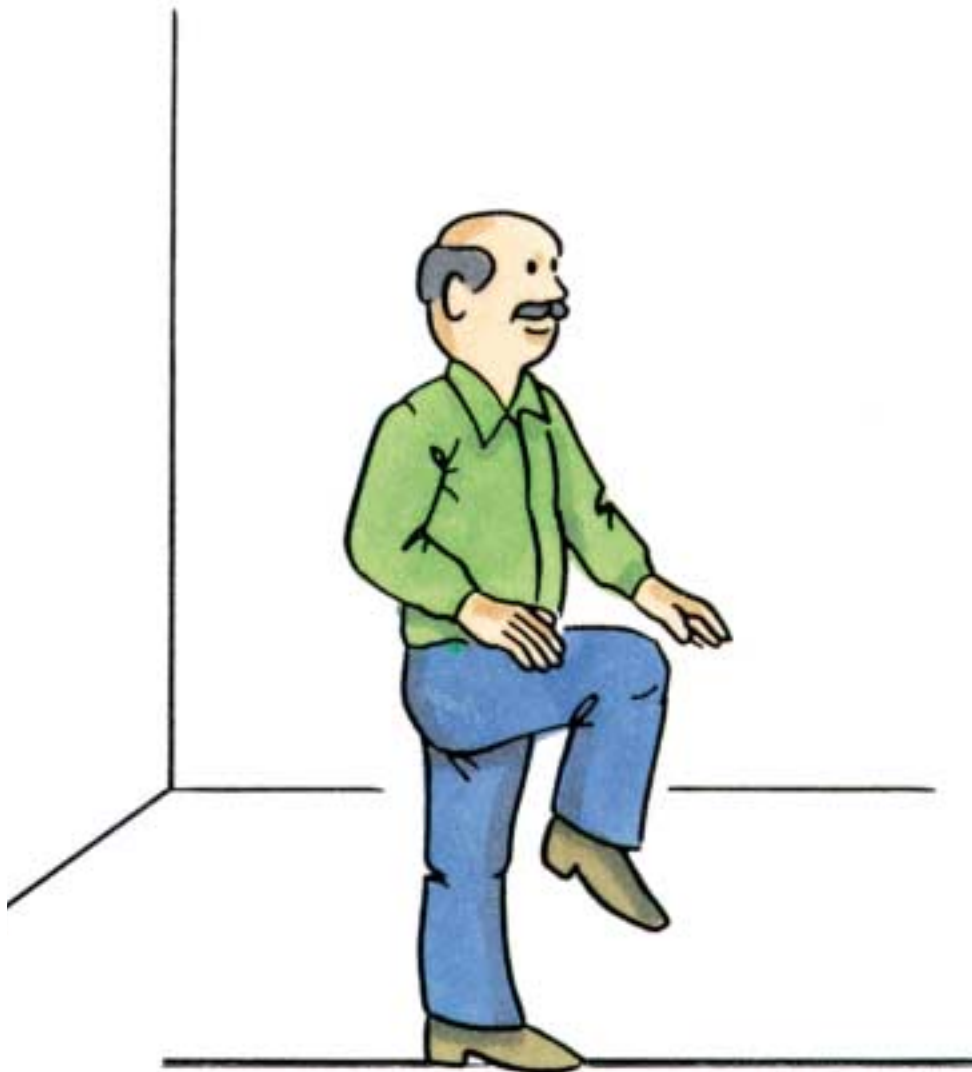
Posez une corde sur le sol ou dessinez une ligne.

- a) Marchez en équilibre sur la ligne, les bras aidant au maintien de l'équilibre. Essayez maintenant de marcher à reculons. Le regard est fixé droit devant vous, la tête est également tenue droite. L'exercice sera ensuite répété avec les yeux fermés.
- b) Marchez en équilibre sur la pointe des pieds le long de la ligne. Répétez l'exercice avec les yeux fermés.
- c) Marchez à nouveau en équilibre le long de la ligne. Mais essayez cette fois de lever les genoux le plus haut possible en direction de la poitrine («pas de la cigogne»). Répétez aussi cet exercice avec les yeux fermés.

4. ESERCIZI DI MOVIMENTO

Metta una corda sul pavimento o tracci una linea.

- a) Si metta in equilibrio su questa linea usando le braccia per mantenersi in bilico. Cerchi ora di andare all'indietro. Tenga gli occhi aperti guardando in avanti e la testa eretta. Ripeta di seguito l'esercizio tenendo gli occhi chiusi.
- b) Cerchi di stare in equilibrio lungo la linea tenendosi sulla punta dei piedi. Ripeta l'esercizio con gli occhi chiusi.
- c) Si rimetta in bilico lungo la linea, ma questa volta cerchi di sollevare il ginocchio il più alto possibile verso il petto («Passo della cicogna»). Ripeta l'esercizio con gli occhi chiusi.



5. ÜBUNGEN IN BEWEGUNG MIT DEM BALL

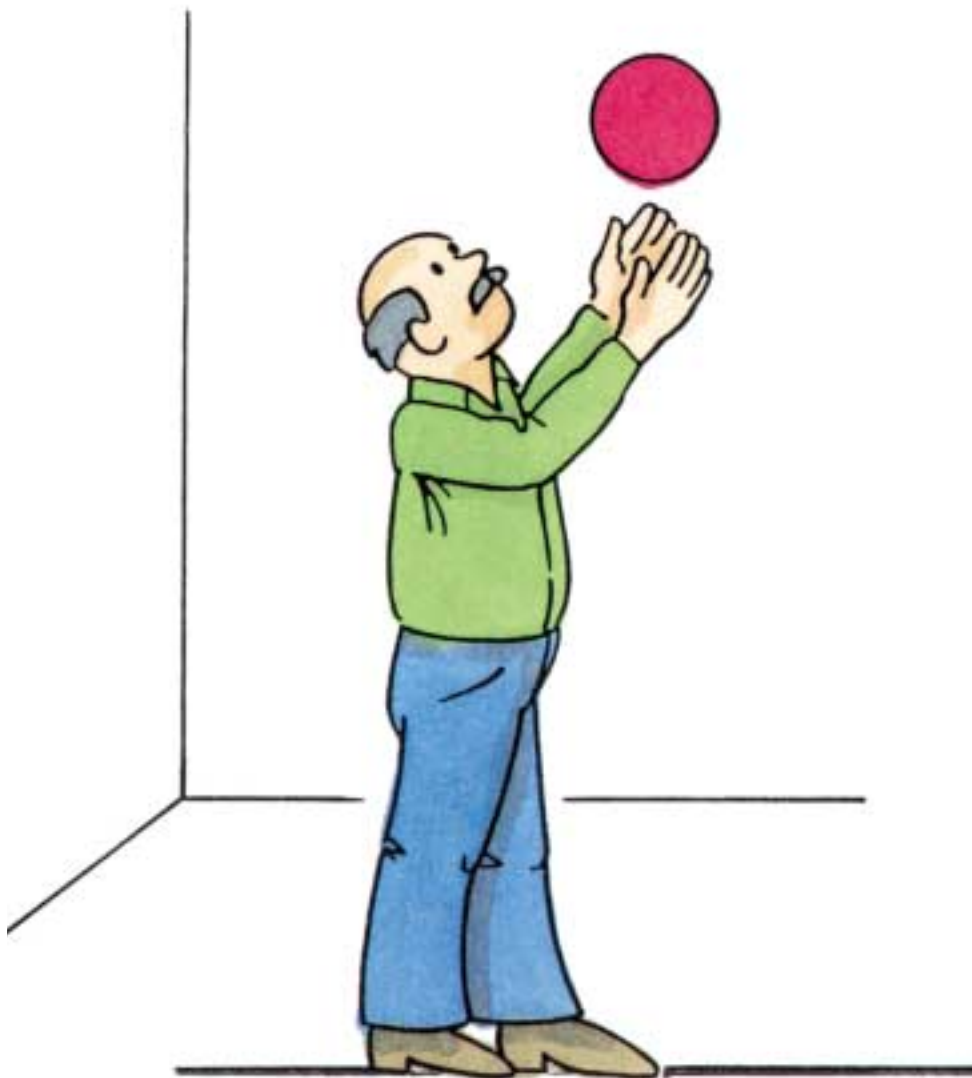
- a) Balancieren Sie über die Linie. Werfen Sie den Ball dabei über Kopfhöhe und versuchen Sie, ihn wieder aufzufangen.
- b) Balancieren Sie wieder über die Linie. Versuchen Sie diesmal jedoch, den Ball abwechselnd mit der linken und rechten Hand neben die Linie zu prellen.

5. EXERCICES EN MOUVEMENT AVEC UNE BALLE

- a) Marchez en équilibre sur la ligne. Lancez la balle au-dessus de votre tête et essayez de la rattraper.
- b) Marchez en équilibre sur la ligne. Essayez cette fois de faire rebondir la balle de chaque côté de la ligne avec votre main droite puis votre main gauche.

5. ESERCIZI DI MOVIMENTO CON PALLA

- a) Mentre si tiene in equilibrio sulla linea lanci una palla al di sopra della testa e cerchi di riprenderla al volo.
- b) Si metta di nuovo in bilico sulla linea. Questa volta faccia rimbalzare la palla ai lati della linea alternando le mani destra e sinistra.



6. PARTNERÜBUNGEN

- a) Suchen Sie sich einen Partner, der Sie von hinten an den Schultern festhält. Sie halten die ganze Übung lang die Augen geschlossen. Ihr Partner führt Sie sicher durch den Raum und fragt des Öfteren, in welcher Richtung Sie nun stehen (z.B. Tür, Fenster, Wanduhr, Bild).
- b) Gleiche Ausgangsstellung. Sie halten bitte wieder die Augen geschlossen. Ihr Partner stellt jetzt noch Zusatzaufgaben, z.B. «Vorsicht Bordstein», «Einen grossen Schritt über die Pfütze» oder «Kopf einziehen, ein Ast im Weg».

6. EXERCICES AVEC UN PARTENAIRE

- a) Travaillez avec un partenaire, qui se placera derrière vous et vous tiendra par les épaules. Gardez les yeux fermés pendant tout l'exercice. Votre partenaire vous guidera avec sûreté dans la pièce et vous demandera le plus souvent possible dans quelle direction vous vous trouvez (par exemple vers la porte, la fenêtre, la pendule, le tableau).
- b) Position de départ identique. Vous avez toujours les yeux fermés. Votre partenaire ajoute maintenant des exercices supplémentaires comme par exemple «Attention, bordure de trottoir», «une grande enjambée au-dessus de la flaque» ou «rentre la tête, il y a une branche sur le chemin».

6. ESERCIZI CON UN PARTNER

- a) Si trovi una persona (il partner) che La tenga per le spalle dal di dietro. Lei deve rimanere con gli occhi chiusi per tutta la durata dell'esercizio. Il partner La guida attraverso la stanza e Le domanda spesso in quale direzione Lei pensa di trovarsi (ad esempio verso la porta, la finestra, l'orologio murale, un quadro ecc.).
- b) Stessa posizione di partenza. Tenga di nuovo gli occhi chiusi. Il partner ha ora il compito aggiuntivo di avvisarLa ad esempio «Attento c'è una pietra di lato», «Fai un gran passo sopra la pozzanghera», «Abbassa la testa, c'è un ramo di traverso».



7. PARTNERÜBUNG MIT BALL

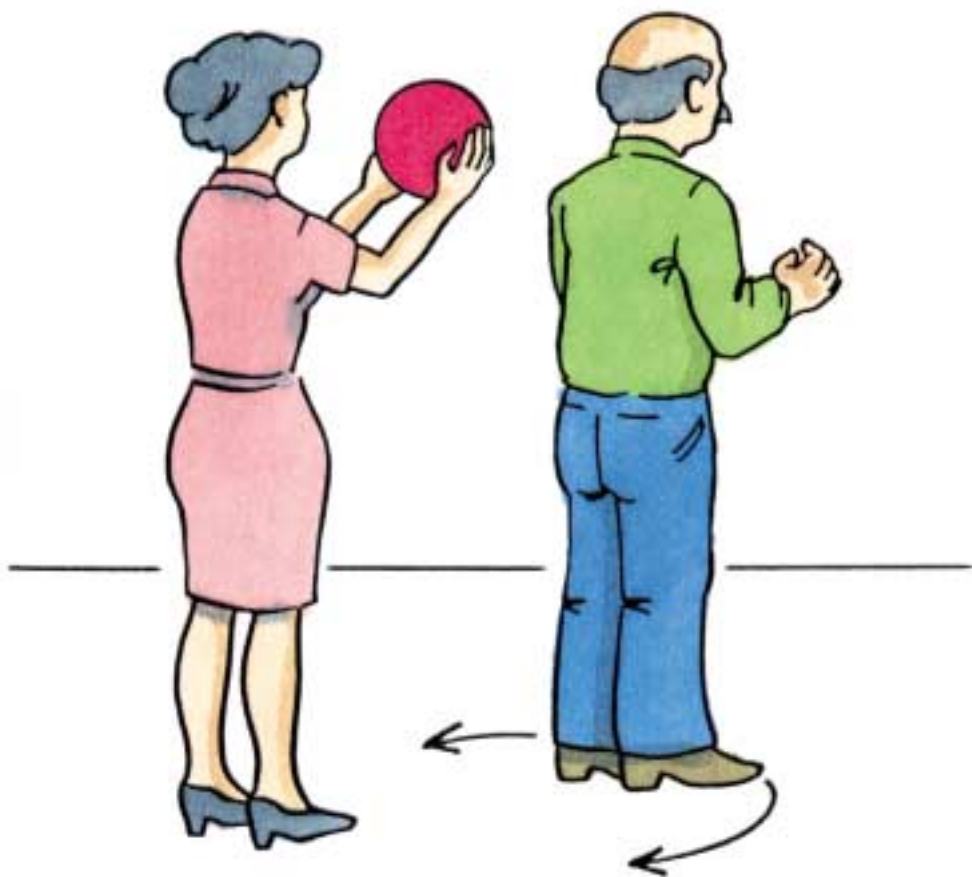
Sie stehen mit dem Rücken zu Ihrem Partner. Dieser hält einen Ball und ruft Sie mit Namen. Sie drehen sich dann schnell herum und versuchen, den von Ihrem Partner geworfenen Ball zu fangen. Mal nach rechts und mal nach links, mal hoch, mal tief.

7. EXERCICE AVEC UN PARTENAIRE ET UNE BALLE

Vous tournez le dos à votre partenaire. Celui ci vous appelle par votre nom. Vous vous retournez rapidement et essayez de rattraper la balle qu'il vous a lancée. Une fois vers la droite, une fois vers la gauche, une fois vers le haut, une fois vers le bas.

7. ESERCIZI CON PARTNER E PALLA

Volga le spalle al Suo partner il quale tiene una palla e Le dà delle indicazioni. Lei si deve rapidamente girare da quella parte e cercare di afferrare la palla che il Suo partner ha lanciato. Una volta a destra e una volta a sinistra, una volta in alto, una volta in basso.



SCHLUSSBETRACHTUNG

Nachdem Sie alle Übungen über einen längeren Zeitraum hinweg regelmässig gemacht und auch die verordneten Medikamente in dieser Zeit nach Vorschrift des Arztes eingenommen haben, hoffen wir, dass es Ihnen ebenso ergeht wie unserem «Vorturner». Er kann wieder ohne Schwindelanfälle am Alltag teilnehmen und auch schon mal einen Blick «von oben nach unten» riskieren.

Wichtig ist auf jeden Fall, dass Sie nicht «untätig» werden, sondern ganz im Gegenteil Ihr Gleichgewicht regelmässig trainieren.

In diesem Sinn wünschen wir Ihnen – zusammen mit Ihrem Arzt – viel Erfolg bei der Therapie gegen Schwindel.

Mit besten Grüssen
Solvay Pharma AG

CONCLUSION

Après avoir fait régulièrement tous ces exercices pendant une longue période et pris les médicaments prescrits par votre médecin, nous espérons que vous vous portez aussi bien que notre «moniteur». Il peut à nouveau prendre part à la vie quotidienne sans crise de vertige et parfois même risquer un regard «du haut vers le bas».

Il est très important en tout cas de ne pas devenir «inactif», mais bien au contraire d'entraîner régulièrement son équilibre.

Dans ce sens, nous vous souhaitons – conjointement avec votre médecin – beaucoup de succès dans votre traitement contre les vertiges.

Avec nos meilleurs vœux.
Solvay Pharma SA

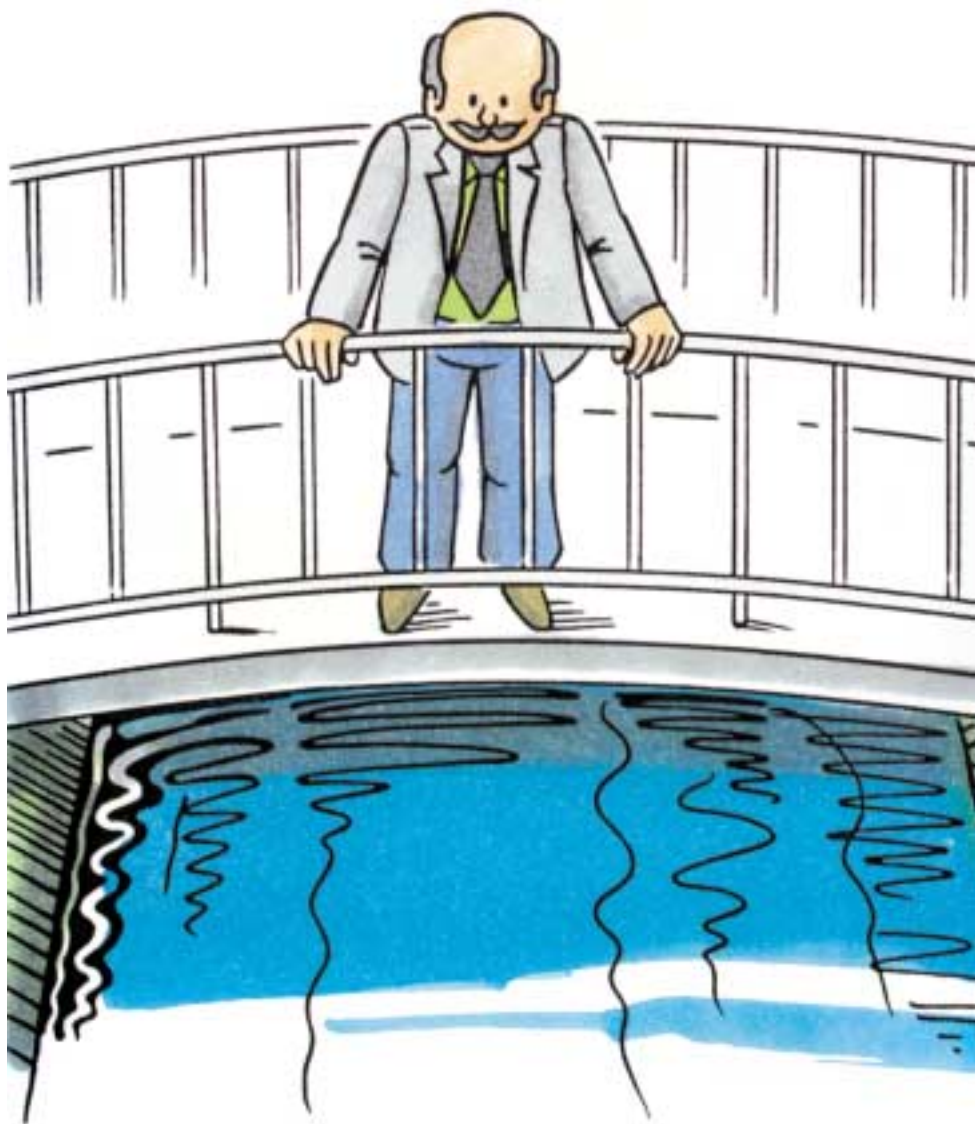
CONSIDERAZIONI FINALI

Se Lei ha eseguito per lungo tempo e regolarmente tutti gli esercizi e nel contempo ha preso le medicine ordinateLe dal medico, speriamo che il nostro «istruttore ginnico» Le sia stato utile. Potrà di nuovo partecipare alle attività giornaliere e anche rischiare un'occhiata «dall'alto in basso» senza andar incontro ad episodi di vertigine.

E' pero' importante che Lei non divenga «inattivo» ma, proprio al contrario, continui ad allenare regolarmente il Suo senso dell'equilibrio.

Auguriamo quindi, a Lei ed al Suo medico, un ottimo successo nella terapia contro le vertigini.

Con i migliori saluti,
Solvay Pharma SA





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