

SCHWINDEL RATGEBER

VOTRE CONSEILLER VERTIGES

LE VERTIGINI

2

ENTSPANNUNGSÜBUNGEN
IM BEREICH DES NACKENS
FÜR SCHWINDELPATIENTEN

EXERCICES DE RELAXATION
DE LA NUQUE POUR
LES PATIENTS SOUFFRANT
DE VERTIGES

CONSIGLI ED ESERCIZI
DI RILASSAMENTO
PER LA NUCA
PER CHI SOFFRE DI VERTIGINI



Liebe Leserin, lieber Leser

Viele Menschen leiden in unserer Zeit an mehr oder weniger heftigen Schwindelanfällen. Dies bedeutet aber nicht, dass alle, die über Schwindel klagen, an derselben Krankheit leiden. Denn erstens gibt es viele verschiedene Arten des Schwindels, und zweitens können auch die Ursachen, welche die Schwindelanfälle hervorrufen, sehr unterschiedlich sein.

Deswegen gibt es auch keine Universaltherapie gegen den Schwindel. Oft ist jedoch eine medikamentöse Behandlung sinnvoll, die durch bestimmte Gymnastikübungen ergänzt werden kann. Unsere kleine Broschüre will Ihnen einige Übungen vorschlagen, die Ihnen bei der Therapie Ihrer Schwindelbeschwerden helfen können. Alle diese Übungen wurden von erfahrenen Krankengymnasten entwickelt und haben sich bei vielen Patienten bewährt.

Wir möchten Ihnen damit Möglichkeiten bieten, selbst gegen Ihre Schwindelanfälle aktiv zu werden.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen alles Gute für Ihre Gesundheit.
Ihre Solvay Pharma AG

Chère lectrice, cher lecteur,

De nos jours, de nombreuses personnes souffrent d'accès de vertiges plus ou moins violents. Cependant, cela ne signifie pas que toutes les personnes se plaignant de vertiges souffrent de la même maladie. Car, d'une part il existe de nombreuses sortes de vertiges et d'autre part les causes qui provoquent les crises de vertiges peuvent être très différentes. De ce fait, il n'existe pas de traitement universel contre les vertiges. Un traitement médicamenteux est cependant souvent judicieux, éventuellement complété par des exercices de gymnastique appropriés. Notre petite brochure vous présente quelques exercices susceptibles de vous aider dans le traitement de vos vertiges. Ils sont faciles à faire et réalisables à tout moment sans aide extérieure. Ces exercices ont été développés par des kinésithérapeutes expérimentés et ont fait leurs preuves chez de nombreux patients. Nous souhaitons vous offrir la possibilité d'être vous-mêmes actifs contre vos vertiges.

Avec nos meilleurs vœux de bonne santé. Solvay Pharma AG

Caro Lettore, cara Lettrice

Molta gente al giorno d'oggi soffre più o meno spesso di vertigini. Ciò non significa tuttavia che tutti coloro che si lamentano di vertigini siano malati. Innanzi tutto ci sono diversi tipi di vertigine ed in secondo luogo le cause stesse che scatenano un episodio sono molto diverse. Per cui non esiste una terapia universale delle vertigini. Spesso un trattamento farmaceutico è utile, ma deve essere completato con determinati esercizi fisici. Questo nostro opuscolo Le propone alcuni esercizi che possono aiutarLa nella terapia delle vertigini di cui Lei soffre. Tutti questi esercizi sono stati sviluppati da esperti fisioterapisti e sono stati provati da numerosi pazienti. Con ciò vorremmo offrirLe le possibilità di essere Lei stesso attivo nel combattere le Sue vertigini, e Le presentiamo i nostri migliori auguri di buona salute.

Sua
Solvay Pharma AG

WAS IST SCHWINDEL?

Der Begriff «Schwindel» ist nicht exakt festgelegt. Würden zehn Patienten ihre Schwindelgefühle beschreiben, erhielte man sicherlich zehn Schilderungen von sehr unterschiedlichen Empfindungen. Die Skala reicht vom Gefühl des Sichdrehens oder des Schwankens bis hin zum Schwarzwerden vor den Augen. Die verschiedenen Arten des Schwindels haben nur eine Gemeinsamkeit: Derjenige, dem schwindlig ist, hat Schwierigkeiten, sein Gleichgewicht zu halten.

Die Organe, die für das Gleichgewichtsempfinden verantwortlich sind, liegen im Innenohr und stehen über Nervenbahnen mit dem Gehirn in Verbindung. Wie der gesamte Körper, werden sie durch das Kreislaufsystem mit Blut versorgt.

Die Störung der Durchblutung des Innenohrs ist eine häufige Ursache des Schwindels. Die Ursachen dieser Störung wiederum können sehr verschieden sein: Verspannte Muskeln, Veränderungen in der Halswirbelsäule, allgemeine Kreislaufprobleme oder auch spezielle Engpässe der Blutgefäße, die zum Innenohr hinführen, können für dessen Minderdurchblutung verantwortlich sein.

QU'EST-CE QUE LE VERTIGE?

Le concept de «vertige» n'est pas défini de façon précise. Si l'on demande à dix patients de décrire leurs sensations de vertiges, il en ressortira certainement dix descriptions très différentes. La gamme des réponses s'étend de sensations de rotation sur soi-même ou de vacillement jusqu'à une sensation de voile noir devant les yeux. Les différentes sortes de vertiges ont un seul point commun: celui qui souffre de vertiges a de la difficulté à garder son équilibre.

Les organes responsable des sensations d'équilibre se trouvent dans l'oreille interne, reliés au cerveau par l'intermédiaire des voies nerveuses. Comme le reste du corps, ils sont irrigués par la circulation sanguine.

Les troubles de l'irrigation de l'oreille interne constituent une cause fréquente de vertiges. Les causes de ces troubles peuvent à leur tour être très différentes: muscles tendus, déformations du rachis cervical, problème général de circulation ou rétrécissement des vaisseaux sanguins conduisant à l'oreille interne, peuvent être responsables de cette diminution de l'irrigation.

CHE COSA SONO LE VERTIGINI?

Il concetto di «vertigine» non è esattamente definito. Se si chiedesse a dieci pazienti di descrivere le loro sensazioni di vertigine, sicuramente si otterrebbero dieci descrizioni molto diverse tra loro. La gamma di sensazioni va da un senso di giramento di testa o vacillamento fino ad un oscuramento della vista. I diversi tipi di vertigini hanno tuttavia una caratteristica comune: chiunque soffra di vertigini ha difficoltà a mantenere l'equilibrio. Gli organi responsabili per le nostre sensazioni di equilibrio si trovano nell'orecchio interno e sono collegati col cervello da fibre nervose. Come nel resto del corpo, vi è un' apposita circolazione sauguigna. Una alterazione del flusso sanguigno nell'orecchio interno è causa frequente di vertigini. Le cause di tale alterazione possono essere molto varie: tensione muscolare, problemi di spina dorsale a livello cervicale, problemi di circolazione sanguigna generale oppure restringimenti specifici dei vasi samguigni che irrorano l'orecchio interno.

DIE ÜBUNGEN

Die Übungen, die wir Ihnen nun vorstellen, haben den Zweck, Ihren gesamten Schulter- und Nackenbereich zu lockern und Verkrampfungen zu lösen. Denn ein entspannter Nacken ist eine günstige Voraussetzung für eine erfolgreiche Behandlung des Schwindels.

Jeder Sportler weiss, dass lockere Muskeln leistungsfähiger sind als eine verkrampfte oder verspannte Muskulatur. Im Prinzip verhält es sich im Nacken ähnlich. Hier können Verspannungen dazu beitragen, die Durchblutung zu verschlechtern, und damit die Symptome des Schwindels zu verstärken. Deshalb sind die folgenden Übungen sinnvoll für jeden, der an Schwindel leidet – gleichgültig, worin bei jedem einzelnen die Ursachen liegen. Denn mit einer entspannten Nackenpartie fühlen Sie sich nicht nur wohler und sicherer, sondern bieten auch den Schwindelattacken weniger «Angriffsfläche».

LES EXERCICES

Les exercices que nous vous proposons ici ont pour but de relâcher vos épaules et votre nuque afin de faire disparaître les crispations. Car une nuque détendue est garante d'un traitement des vertiges couronné de succès.

Tout sportif sait qu'une musculature détendue est plus efficace qu'une musculature crispée ou tendue. En principe, il en est de même avec la nuque. Les tensions peuvent entraver l'irrigation et contribuer à aggraver les symptômes des vertiges.

Pour cette raison, les exercices suivants sont utiles à tous ceux qui souffrent de vertiges, quelle qu'en soit la cause. Avec une zone cervicale détendue, vous vous sentirez non seulement mieux et plus sûr, mais vous offrirez également moins de prise aux crises de vertige.

GLI ESERCIZI

Gli esercizi che Vi proponiamo hanno lo scopo di rilassare la regione delle spalle e della nuca ed allentare eventuali crampi. Una nuca rilassata è un prerequisito favorevole per assicurare il successo del trattamento delle vertigini.

Ogni sportivo sa che i muscoli rilassati sono più efficaci che i muscoli contratti o tesi. Qualcosa di simile avviene anche nella nuca. Contrazioni muscolari in questa zona possono interferire con la circolazione sanguigna e rafforzare i sintomi vertiginosi.

I seguenti esercizi sono utili per chiunque soffre di vertigini, indipendentemente da quali ne siano le cause. Con una nuca rilassata Lei non solo si sentirà meglio e più sicuro ma offrirà all'episodio di vertigine una minore «superficie d'attacco».

DIE AUSGANGSPOSITION

Wichtig ist, dass alle folgenden Übungen aus einer bestimmten Ausgangsposition heraus durchgeführt werden, denn nur dann wirken sie richtig entspannend. Ausserdem entlasten Sie in dieser Sitzhaltung Ihre Wirbelsäule. Sitzen Sie deshalb nicht nur während den Übungen in dieser Haltung, sondern möglichst auch sonst bei jeder Gelegenheit, wie z.B. am Tisch oder vor dem Fernseher.

Setzen Sie sich mit aufgerichtetem Oberkörper auf einen Hocker oder einen Stuhl, ohne sich anzulehnen. Stellen Sie die Füße ganz auf die Erde, so dass die gesamten Sohlen Bodenkontakt haben. Die Unterschenkel stehen beckenbreit auseinander, so dass die Knie genau nach vorne weisen. Knie- und Hüftgelenke müssen im rechten Winkel gebeugt sein. Das bedeutet: Sie sitzen «kerzengerade».

Wenn Sie den Hocker vor einen Spiegel stellen, können Sie Ihre Haltung selbst kontrollieren.

LA POSITION DE DEPART

Il est important que les exercices suivants soient exécutés à partir d'une position de départ appropriée, car c'est uniquement comme cela qu'ils seront vraiment efficaces. De plus, dans cette position assise, vous soulagez votre colonne vertébrale. Ne vous asseyez pas dans cette position uniquement pendant les exercices, mais également chaque fois que cela vous sera possible, comme par exemple à table ou devant le poste de télévision.

Asseyez-vous, le buste redressé, sur un tabouret ou sur une chaise sans vous adosser. Posez vos pieds sur le sol de façon à ce que vos semelles soient totalement en contact avec le sol. Les jambes doivent être légèrement écartées, de la largeur du bassin, afin que les genoux soient exactement orientés vers l'avant. Les articulations des genoux et des hanches doivent être à angle droit. Ceci signifie que vous êtes assis «droit comme un i». En plaçant le tabouret devant un miroir, vous pouvez contrôler vous-même votre position.

LA POSIZIONE DI PARTENZA

E' importante che tutti gli esercizi qui proposti vengano eseguiti partendo da una determinata posizione iniziale, poichè solo così potranno essere efficaci e rilassanti.

In posizione seduta Lei scarica la Sua colonna vertebrale. Stia seduto in tal modo non solamente durante gli esercizi ma possibilmente anche in altre occasioni, quando ad esempio è a tavola o guarda la televisione.

Si sieda su uno sgabello o una sedia, con il tronco eretto, senza appoggiarsi. Appoggi bene i piedi per terra, cosicchè le piante dei piedi siano completamente in contatto con il pavimento. Le gambe devono essere separate dalla larghezza del bacino, attinchè le ginocchia puntino bene in avanti. Le ginocchia debbono trovarsi ad angolo retto rispetto alle anche. Come si suol dire, deve star seduto «diritto come un palo». Se si mette davanti ad uno specchio potrà meglio verificare la Sua posizione.



ÜBUNG 1

Stemmen Sie die Fusssohlen auf den Boden, spannen Sie die Gesässmuskeln an und «machen Sie Ihren Nacken lang». Das bedeutet: Schieben Sie den Hinterkopf in Richtung Zimmerdecke und machen dabei ein Doppelkinn. Die Nackenwirbelsäule bleibt dabei gestreckt. Dann ziehen Sie die Schultern leicht nach hinten unten, wobei die Hände auf den Oberschenkeln liegenbleiben. Halten Sie die Spannung und zählen dabei langsam bis fünf. Dann lösen Sie die Spannung wieder.

Wiederholen Sie diese Übung 5 x. Vergessen Sie dabei bitte auf keinen Fall das Atmen, denn eine ruhige Atmung ist die Voraussetzung für wirkungsvolle Entspannung.

EXERCICE 1

Appuyez la semelle de vos pieds sur le sol, contractez vos muscles fessiers et «allongez votre nuque». Ceci veut dire: tendez l'arrière de votre tête en direction du plafond et en même temps faites un double menton. Le rachis cervical reste tendu. Puis tirez légèrement vos épaules vers l'arrière et le bas tout en laissant vos mains reposer sur vos cuisses. Maintenez la position tendue et comptez lentement jusqu'à cinq. Puis relâchez.

Répétez cet exercice 5 fois. Mais n'oubliez en aucun cas la respiration, car une respiration calme est la condition nécessaire à une détente efficace.

ESERCIZIO No. 1

Appoggiando bene i piedi al suolo, contragga i glutei e, «allunghi la nuca» il che significa: spinga la parte posteriore della testa verso il soffitto facendo il «doppio mento». La colonna vertebrale cervicale rimane tirata.

Tiri le spalle leggermente all'indietro e in basso mentre le mani rimangono appoggiate alle cosce. Mantenga la tensione e conti lentamente fino a cinque prima di rilassarsi.

Ripeta questo esercizio cinque volte. Non dimentichi di respirare bene, in quanto una respirazione tranquilla è il prerequisito per un rilassamento efficace.



ÜBUNG 2

Ziehen Sie beide Schultern bis zu den Ohren hoch, zählen Sie bis drei und lassen die Schultern danach wieder fallen.

5 x wiederholen und dabei ruhig weiteratmen.

EXERCICE 2

Soulevez les deux épaules jusqu'à la hauteur des oreilles, comptez jusqu'à trois et laissez-les retomber.

Répétez cinq fois en respirant calmement.

ESERCIZIO No. 2

Spinga le due spalle verso l'alto all'altezza delle orecchie, conti fino a tre e le lasci di nuovo cadere.

Ripeta cinque volte respirando lentamente.



ÜBUNG 3

Lassen Sie jetzt beide Schultern gleichzeitig rückwärts kreisen. Bewegen Sie aber bitte nur die Schultern, die Arme bleiben locker seitlich hängen.

Bitte 10 x kreisen und das Atmen nicht vergessen.

EXERCICE 3

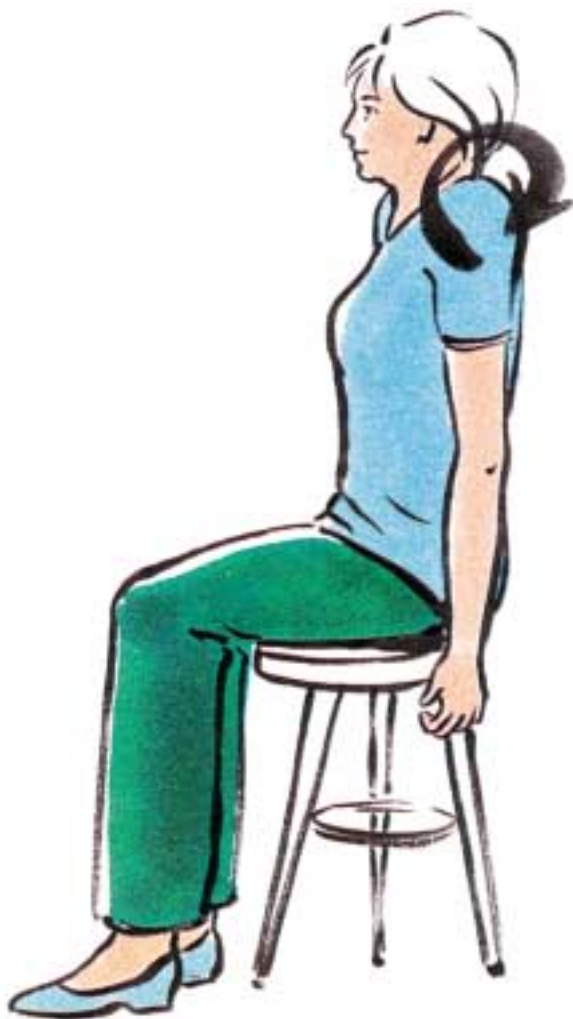
Maintenant décrivez des cercles en arrière avec vos deux épaules simultanément. Seules les épaules doivent bouger, les bras restant détendus sur les côtés.

Faites le mouvement 10 fois et n'oubliez pas la respiration.

ESERCIZIO No. 3

Faccia ruotare entrambe le spalle contemporaneamente verso l'indietro. Faccia muovere solo le spalle, e lasci pendere le braccia rilassate lungo i fianchi.

Ripeta 10 volte respirando tranquillamente.



ÜBUNG 4

Lassen Sie beide Arme hängen. Die Daumen zeigen nach vorne und sind leicht abgespreizt. Dann ziehen Sie beide Schulterblätter langsam aufeinander zu. Dabei drehen sich die Arme nach aussen, so dass die Daumen nach aussen zeigen. Halten Sie die Spannung, zählen dabei bis fünf und lösen die Spannung dann wieder.

Wiederholen Sie dies 5 x und atmen Sie dabei tief und ruhig.

EXERCICE 4

Laissez pendre vos deux bras, les pouces tournés vers l'avant et légèrement écartés. Puis faites bouger lentement vos omoplates l'une vers l'autre. Ce faisant, les bras se tournent vers l'extérieur de façon à ce que les pouces indiquent l'extérieur. Conservez la position, comptez jusqu'à cinq, puis relâchez.

Répétez l'exercice cinq fois en respirant profondément et calmement.

ESERCIZIO No. 4

Lasci pendere le due braccia con i pollici puntati in avanti e leggermente divaricati. Spinga le due scapole lentamente l'una verso l'altra. Giri ora le braccia verso l'esterno in modo che anche i pollici puntino verso l'esterno. Mantenga i muscoli sotto tensione, conti fino a cinque e si rilassi.

Ripeta cinque volte respirando profondamente e con calma.



ÜBUNG 5

Falten Sie die Hände hinter Ihrem Kopf, so dass die Ellenbogen links und rechts genau zur Seite weisen. Dann drücken Sie mit dem Hinterkopf langsam gegen die gefalteten Hände und machen ein Doppelkinn. Die Hände geben dabei leichten Gegendruck. Auf diese Weise wird Ihr Nacken «gedehnt». Zählen Sie langsam bis fünf und lösen Sie dann die Spannung.

Wiederholen Sie diese Übung 5 x und vergessen Sie dabei das Atmen nicht.

EXERCICE 5

Joignez les mains derrière votre tête, afin que les coudes indiquent exactement les côtés gauche et droit. Puis pressez lentement l'arrière de la tête contre les mains jointes et faites le double menton, les mains exerçant une légère contre-pression. De cette façon votre nuque est «en extension». Comptez lentement jusqu'à cinq et relâchez.

Répétez l'exercice cinq fois sans oublier la respiration.

ESERCIZIO No. 5

Piegli le braccia dietro la testa in modo che i gomiti siano bene allineati a destra e a sinistra. Spinga ora lentamente con la nuca contro le mani mentre queste esercitano una leggera contropinta, facendo in tal modo uscire un «doppio mento». In questa posizione la Sua nuca sarà «tirata». Conti lentamente fino a cinque e rilasci la tensione.

Ripeta cinque volte l'esercizio senza dimenticare di respirare bene.



ÜBUNG 6

Eine Hand fasst seitlich über den Kopf und drückt leicht auf die Stelle über dem Ohr. Der Kopf gibt Gegendruck und bleibt in seiner Ausgangsstellung. Halten Sie die Spannung, zählen Sie bis fünf und lösen Sie die Spannung wieder.

Wiederholen Sie diese Übung bitte jeweils 5 x mit der rechten Hand über dem linken Ohr und mit der linken Hand über dem rechten Ohr, ohne dabei die Luft anzuhalten.

EXERCICE 6

Une main se pose par dessus la tête sur le côté et appuie légèrement sur la zone située au-dessus de l'oreille. La tête exerce une résistance et reste dans sa position de départ. Conservez la position, comptez jusqu'à cinq, puis relâchez.

Répétez cet exercice cinq fois avec la main droite au-dessus de l'oreille gauche et cinq fois avec la main gauche au-dessus de l'oreille droite, sans retenir la respiration.

ESERCIZIO No. 6

Una mano passa di lato sopra la testa premendo leggermente la zona sopra l'orecchio. Eserciti una contro-spinta con la testa, la quale deve rimanere nella sua posizione iniziale. Mantenga la tensione, conti fino a cinque e rilasci.

Ripeta l'esercizio cinque volte con la mano destra sopra l'orecchio sinistro e cinque con la mano sinistra sopra l'orecchio destro, continuando a ben respirare.



ÜBUNG 7

Eine Hand liegt oben auf dem Kopf. Der Kopf schiebt sich langsam gegen den Widerstand der Hand «in Richtung Zimmerdecke». Machen Sie dabei ein Doppelkinn, so dass Ihr Nacken «lang» wird. Halten Sie die Spannung und zählen Sie langsam bis fünf. Dann lösen Sie die Spannung wieder.

Auch diese Übung wiederholen Sie bitte 5 x und atmen dabei ruhig weiter.

EXERCICE 7

Une main est posée sur la tête. Poussez lentement la tête contre la résistance de la main «en direction du plafond». Pour cela, faites un double menton, afin que votre nuque «s'allonge». Conservez la position et comptez lentement jusqu'à cinq. Puis relâchez.

Répétez cet exercice également cinq fois en respirant calmement.

ESERCIZIO No. 7

Con una mano posata sopra la testa spinga lentamente la testa verso il soffitto contro la resistenza esercitata dalla mano stessa. Faccia uscire un «doppio mento» in modo da «allungare» la nuca. Mantenga la posizione contando lentamente fino a cinque, poi si rilasci.

Ripeta cinque volte respirando profondamente e con calma.



ÜBUNG 8

Drehen Sie den Kopf leicht nach rechts, ohne den Hals zu neigen. Dann ziehen Sie das Kinn nach rechts unten. Dadurch wird Ihr Nacken auf der linken Seite gedehnt. Mit den Armen können Sie diese Drehung noch unterstützen: Die rechte Hand greift dabei an die linke Hälfte des Hinterkopfes, und die linke Hand liegt quer über Ihrem Rücken. Halten Sie die Dehnung, zählen Sie dabei bis fünf und lösen Sie sie wieder.

Wiederholen Sie diese Übung jeweils 5 x zu jeder Seite, am besten immer abwechselnd links und rechts. Vergessen Sie bitte auch hier das regelmässige Atmen nicht.

EXERCICE 8

Tournez la tête légèrement sur la droite sans incliner le cou. Puis tirez le menton vers la droite et le bas. De cette manière, votre nuque sera tendue sur le côté gauche. Vous pouvez encore accentuer cette extension avec les bras: la main droite attrape pour cela la moitié gauche de l'arrière de la tête tandis que la main gauche est allongée en travers de votre dos. Conservez l'extension et comptez jusqu'à cinq, puis relâchez.

Répétez cet exercice cinq fois de chaque côté, le mieux étant d'alterner la droite et la gauche. Et n'oubliez pas de respirer régulièrement.

ESERCIZIO No. 8

Giri leggermente la testa verso destra senza abbassarla. Spinga ora il mento verso destra in basso, così la nuca si troverà tesa verso sinistra. Aiutandosi con un braccio cerchi di aumentare ulteriormente questa tensione: la mano destra afferra la metà sinistra posteriore della testa, mentre la mano sinistra è incrociata dietro il dorso. Mantenga questa torsione contando fino a cinque, quindi si rilasci.

Ripeta l'esercizio cinque volte per ciascun lato, alternando destro e sinistro. Si ricordi, come sempre, di respirare bene e regolarmente.



ZUM ABSCHLUSS DER «PACKGRIFF»

Fassen Sie mit der rechten Hand zwischen linke Schulter und Hals. Dort fühlen Sie, oberhalb des Schlüsselbeines, den sogenannten «aufsteigenden Trapezmuskel». Fassen Sie ihn mit der Hand und ziehen ihn nach vorne in Richtung des Schlüsselbeines. Halten Sie ihn dort für ein paar Sekunden fest.

Genauso geht es mit der linken Hand und der rechten Schulter.

POUR FINIR: «L'EMPOIGNADE»

Saisissez avec votre main droite la zone située entre votre épaule gauche et votre cou. Là, vous sentez au-dessus de la clavicule, le muscle appelé «trapèze ascendant». Saisissez-le avec la main et tirez-le en avant en direction de la clavicule. Restez ainsi quelques secondes.

Refaites le même exercice avec la main gauche et l'épaule droite.

ED INFINE: LA «MANIGLIA»

Prenda con la mano destra la zona tra la spalla sinistra e la gola. Dovrebbe sentire, sopra la clavicola, il cosiddetto «muscolo trapezio». Lo stringa con la mano e lo tiri in avanti verso la clavicola. Lo tenga fermo per un paio di secondi.

Faccia in seguito altrettanto con la mano sinistra sulla spalla destra.



WERDEN SIE GEGEN DEN SCHWINDEL AKTIV!

Sie haben jetzt Übungen zur Entspannung Ihres Nackens kennengelernt. Damit verfügen Sie über ein zusätzliches Mittel, sich gegen Schwindelattacken zu schützen. Wenn Sie die Medikamente, die Ihnen Ihr Arzt verordnet hat, regelmässig einnehmen und die Übungen mehrfach am Tage durchführen, werden Sie möglicherweise schon bald merken, dass Ihre Schwindelanfälle immer schwächer werden oder ganz verschwinden.

Denn ein entspannter Nacken ist eine wertvolle Hilfe bei der Behandlung Ihrer Schwindelanfälle. Hören Sie also nicht mit den Übungen auf, wenn Sie nicht sofort einen Erfolg bemerken. Unterstützen Sie vielmehr Ihren Arzt bei seiner Therapie, indem Sie seine Empfehlungen gewissenhaft befolgen. Dann haben Sie die grössten Chancen auf dauerhafte «Schwindelfreiheit».

Zum Schluss noch ein Tipp: Es gibt noch andere Übungen, die Ihnen helfen können, mit dem Schwindel «fertig zu werden». Fragen Sie Ihren Arzt nach weiteren Heften der Reihe «Schwindelratgeber». Wir wünschen Ihnen – gemeinsam mit Ihrem Arzt – viel Erfolg bei Ihren Aktivitäten gegen den Schwindel. Mit besten Grüssen, Ihre Solvay Pharma AG

LUTTEZ ACTIVEMENT CONTRE LES VERTIGES!

Vous avez maintenant appris des exercices pour relâcher votre nuque. Ainsi, vous disposez d'un moyen supplémentaire pour lutter contre les crises de vertiges. Si vous prenez régulièrement les médicaments prescrits par votre médecin et que vous faites ces exercices plusieurs fois par jour, vous vous apercevrez bientôt que vos crises de vertiges régressent progressivement ou même disparaissent totalement. Une nuque relâchée est un auxiliaire précieux pour le traitement de vos crises de vertiges. N'interrompez pas les exercices si vous ne constatez pas aussitôt une amélioration. Soutenez plutôt votre médecin en suivant scrupuleusement ses recommandations. Ainsi, vous aurez les plus grandes chances d'être durablement «libéré de vos vertiges». Pour terminer, encore un conseil: il y a encore d'autres exercices qui peuvent vous aider à venir à bout des vertiges. Demandez à votre médecin les autres livrets de la série «Les conseillers vertiges». Nous vous souhaitons – conjointement avec votre médecin – beaucoup des succès dans votre lutte contre les vertiges. Avec nos meilleurs vœux. Solvay Pharma AG

COMBATTA ATTIVAMENTE LE VERTIGINI

Lei ora ha imparato un certo numero di esercizi per il rilassamento della nuca, e pertanto ha a disposizione un mezzo supplementare per proteggersi contro gli attacchi di vertigini! Se prende regolarmente le medicine che le ha ordinato il medico ed esegue diverse volte al giorno gli esercizi sopra descritti lei avrà grandi possibilità di osservare che i Suoi attacchi di vertigini si facciano sempre più deboli e magari spariscono completamente. Una nuca rilassata è di grande aiuto per il trattamento delle vertigini. Non interrompe gli esercizi anche se non nota risultati immediati. Esegua le istruzioni del Suo medico e la terapia che lui le prescriverà e metta in pratica coscienziosamente le sue raccomandazioni. Così avrà una maggiore possibilità di liberarsi dalle vertigini in modo duraturo. E per concludere ancora un consiglio: esistono anche altri esercizi che possono aiutarLa a liberarsi dalle vertigini. Chieda al Suo medico altri capitoli di questa serie di opuscoli sulle vertigini. Auguriamo a Lei ed al Suo medico il miglior successo nella Sua lotta contro le vertigini. Cordiali saluti Solvay Pharma AG



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