

Übungsanleitungen für Patienten mit Schwindel

Liebe Patientin, lieber Patient,

mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Mut machen, selbst aktiv etwas gegen Ihre Schwindelbeschwerden zu tun.

Ihr Arzt hat Ihnen zunächst ein hochwirksames Medikament von HENNIG ARZNEIMITTEL verschrieben, das Ihnen schnell Linderung verschafft. Nehmen Sie dieses Medikament regelmäßig nach Anweisung Ihres Arztes ein!

Die medikamentöse Behandlung können Sie durch gezieltes Training wirkungsvoll unterstützen. Machen Sie daher bitte in Absprache mit Ihrem Arzt regelmäßig die folgenden Übungen.

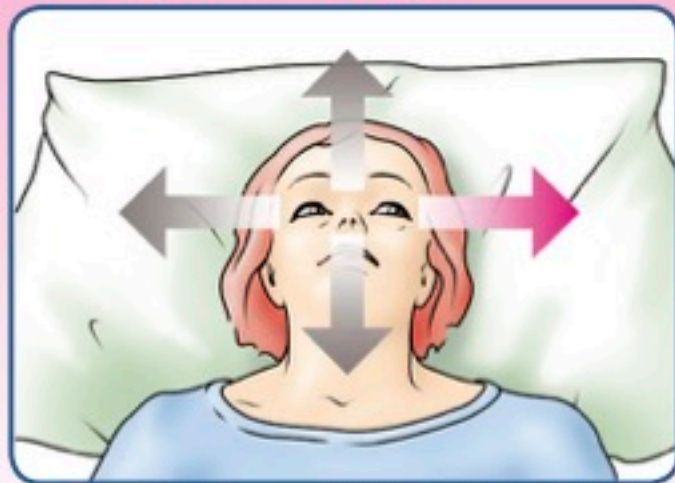
Das komplette Übungsprogramm sollten Sie 2-mal täglich durchführen. Die einzelnen Übungen sollten Sie zunächst 5-mal wiederholen und später – sobald Sie dazu in der Lage sind – auf 10 Wiederholungen steigern. Die Übungen im Stehen und Gehen sollten Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit nur im Beisein einer weiteren Person durchführen.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung!

HENNIG ARZNEIMITTEL GmbH & Co. KG

Liebigstr. 1-2 • 65439 Flörsheim am Main
Tel.: 06145 / 508-0 • Fax: 06145 / 508-140
info@hennig-am.de • www.hennig-am.de

Übungen im Liegen



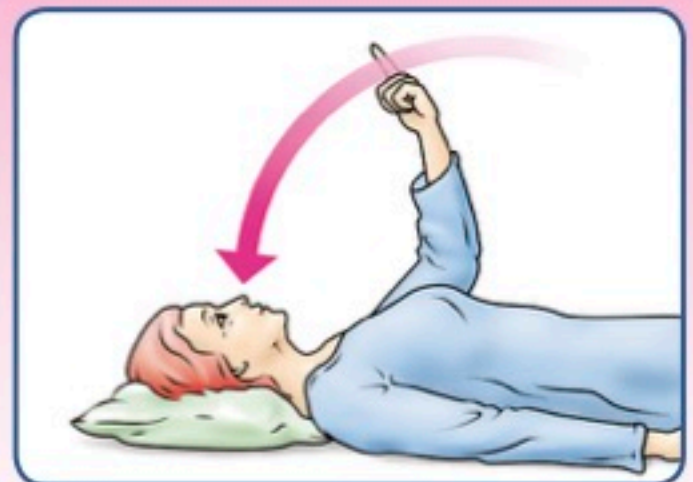
- 1** Kopf stillhalten, nur die Augen bewegen – nach oben und nach unten – nach rechts und nach links (anfangs langsam, später schneller).



- 2** Kopf nach vorne anheben, innehalten, dabei bis 5 zählen, danach den Kopf wieder auf das Kissen legen.



- 3** Kopf nach rechts und links drehen (anfangs langsam, später schneller).



- 4** Arm ausstrecken, dann Zeigefinger langsam in Richtung Nase bewegen – dabei den Finger mit den Augen fixieren – Arm wieder ausstrecken.