

Schwindeltraining

Schwindel

Erkrankungen des Gleichgewichtssystems und altersbedingte Veränderungen können zum Symptom Schwindel führen. Schwindelerkrankungen führen häufig zu einem allgemeinen Unsicherheitsgefühl, was sehr belastend sein kann und sich in manchen Fällen bis zu einer Angstsymptomatik ausweitet. Zusätzlich ist bei chronischem Schwindel die Mobilität häufig deutlich eingeschränkt. Bei ausgeprägter Schwindelsymptomatik kommt es zu einer Sturzgefährdung, die besonders im Alter schwerwiegende Folgen nach sich ziehen kann.

Diagnostik

Gleichgewichtstests

neurootologische Untersuchungen

Untersuchung des Sturzrisikos (Neurofeedback)

Neue Therapie bei chronischem Schwindel, Neurofeedbacktraining, Sturzprophylaxe

Der Körper lernt am besten mit Schwindel umzugehen, indem er sich an den neuen Zustand (Habituation) gewöhnt. Diese Gewöhnung kann man mit speziellen Übungen trainieren. Wird dem Körper mittels eines Geräts während der Übungen ein Zusatzreiz (Neurofeedbackprinzip) zugeführt, läuft die Gewöhnung am effektivsten ab.

Der Ansatz einer vibrotaktilen Neurofeedbacktraining besteht darin, die normale Körperhaltung und Balance auch bei reduzierten Gleichgewichtsinformationen zu gewährleisten. Dem Patienten werden die fehlenden Informationen durch Vibrationsstimulatoren vermittelt. Das führt zu einer unwillkürlichen Korrektur der Körperhaltung. Bei mehrmaligem Training entsteht ein vestibuläres Gedächtnis als Protein im Gehirn, was zu einer deutlich höheren Körperstabilität und einem reduzierten Sturzrisiko führt. Internationale Studien zeigen, dass es durch diese Therapie zu einer deutlichen Erhöhung der Körperstabilität kommt.