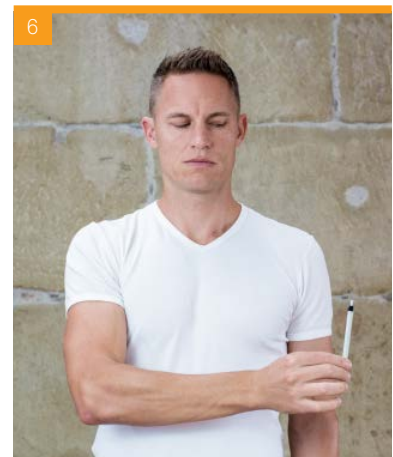
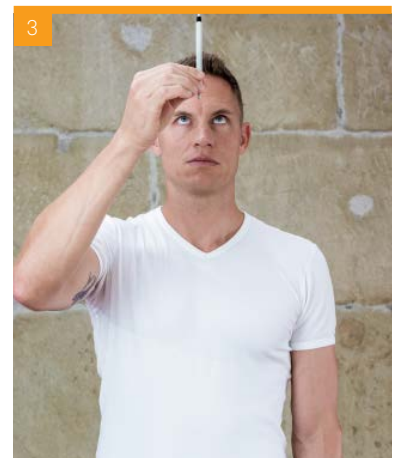


SCHWINDEL-REHABILITATION ÜBUNG 1

Augenbewegungen, gleichmässige Folgebewegungen

Halten Sie ein Zielobjekt und richten Sie die Augen darauf. Bewegen Sie das Objekt nun nach rechts, links, oben, unten und diagonal, ohne den Kopf zu bewegen.



Übungen Augen

Das Zielobjekt muss scharf gesehen werden, nicht verschwommen und sollte nicht bewegt werden, während sich der Kopf bewegt.

Die Schnelligkeit der Bewegungen soll erhöht werden, solange das Zielobjekt scharf gesehen wird.

Wenn Sie Brillenträger sind, tragen Sie Ihre Brille während der Übungen.

Diese Übungen können Schwindelgefühle und Übelkeit auslösen. Arbeiten Sie trotzdem weiter. Wenn es Ihnen zu schwindlig wird, verlangsamen Sie die Geschwindigkeit der Bewegungen. Legen Sie zwischen den Übungen eine Pause ein.