

VESTIBULÄRE REHABILITATIONSTHERAPIE

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird das generische Maskulinum verwendet und auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Die in dieser Patienteninformation verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf alle Geschlechter.

Die meisten Menschen profitieren von einer Bewegungstherapie gegen Gleichgewichtsstörungen und Schwindel. Die vestibuläre Rehabilitation hilft jedoch nicht bei akuten, aktiven, wiederkehrenden, spontanen Drehschwindelattacken – z.B. bei einer akuten [vestibulären Migräne](#) oder im Frühstadium von [Morbus Menière](#) - weil sich das Gehirn nicht an die wechselnde Natur dieser Störungen anpassen kann.

Was ist eine vestibuläre Rehabilitationstherapie?

Die vestibuläre Rehabilitation hilft den meisten Patienten, indem sie die Verbindung zwischen Körper, Augen, Innenohr und Gehirn stärkt. Während der vestibulären Rehabilitation werden deine Symptome absichtlich auf eine sichere und kontrollierte Weise provoziert, damit sich dein Gehirn an diese gewöhnt. Das übergeordnete Ziel ist die Verbesserung deiner Lebensqualität, indem du dich an deine Störung gewöhnst, deine Symptome verringerst und deine Gesamtfunktion verbesserst. Die Forschung zeigt, dass Rehabilitationsprogramme am effektivsten sind, wenn sie individuell angepasst sind. Demnach sind Apps und von Ärzten/Kliniken ausgehändigte Übungsbroschüren, die nicht individuell angepasst sind, nicht sinnvoll. Art, Häufigkeit und Intensität der effektiven Übungen sind von Person zu Person unterschiedlich.

Welche Therapeuten führen die vestibuläre Rehabilitationstherapie durch?

Physiotherapeuten und Ergotherapeuten können sich durch intensive Weiterbildungen auf die Befunderhebung und Behandlung von vestibulären Störungen spezialisieren. Der Titel ‚Schwindel- und Vestibular-Therapeut‘ ist in der DACH- und BENELUX-Region keine geregelte Berufsbezeichnung und die vestibuläre Rehabilitation ist ein Spezialgebiet.

Die Qualität und Quantität der Weiterbildungen sind sehr unterschiedlich und reichen von 1- bis 2-tägigen ‚Einführungskursen‘ oder Onlinekursen ohne praktisches Üben bis hin zu intensiveren kompetenzbasierten Kursen mit Prüfungen. Zum Beispiel geht die [Weiterbildung des IVRT®](#) über 4 Tage, ist kompetenzbasiert, mit Prüfung und fordert von ihren [spezialisierten IVRT®-Schwindel- und Vestibular-Therapeuten](#) die Teilnahme an Auffrischkursen und [Vertiefungskursen](#). Genauso ist die Qualität der Dozenten sehr unterschiedlich. Während unser leitender Dozent sich tagtäglich seit 2012 mit der Thematik befasst und Mitglied der renommierten Bárány Society ist, gibt es leider auch Dozenten, die erst kürzlich selbst einen Kurs oder sogar nur einen Onlinekurs ohne praktisches Üben besucht haben.

Du solltest dich also sehr gut erkundigen, ob und wie gut sich der Therapeut wirklich mit deiner Art von Störung auskennt.

Die Kostenerstattung der vestibulären Rehabilitation ist seitens der Krankenkassen in der DACH- und BENELUX-Region sehr unterschiedlich. Während in Deutschland, der Schweiz und Belgien mit einer ärztlichen Verordnung die Kosten komplett oder zum größten Teil von Krankenkassen übernommen werden, ist sie in den Niederlanden häufig begrenzt im Basisangebot der Krankenkassen enthalten. In den Niederlanden muss daher für eine vollständige Physiotherapie-Erstattung eine Zusatzversicherung abgeschlossen werden. In Österreich ist das System sehr anders, hier zahlt man in der Regel die Therapie selbst oder erhält nur einen kleinen Anteil von den Krankenkassen erstattet. Natürlich gibt es auch in Deutschland, der Schweiz und Belgien Therapeuten, die nicht mit den Krankenkassen kooperieren und

eigene Konditionen bestimmen. Informiere dich daher, wie die Abrechnung und Erstattung genau in deinem Land bzw. bei dem gewählten Therapeuten abläuft.

Der erste Besuch beinhaltet eine umfassende Untersuchung, die es dem Therapeuten ermöglicht, ein geeignetes Rehabilitationsprogramm zu erstellen. Einige Schwindel- und Vestibular-Therapeuten verwenden spezielle Brillen, um eine gründlichere Untersuchung durchzuführen.

Suche in unserer [IVRT®-Therapeutensuche](#) nach zertifizierten Therapeuten mit fortgeschrittener Ausbildung in der vestibulären Rehabilitation.

Wird mir bei der vestibulären Rehabilitationstherapie schwindelig?

Die Übungen sollten nur für ein paar Sekunden eine leichte bis mittlere Zunahme des Schwindels verursachen. Diese kurzfristige leichte Zunahme der Symptome hilft dem Gehirn, dauerhafte Veränderungen vorzunehmen, um den Schwindel langfristig zu verringern. Nach und nach passt sich dein Gehirn so an die Reize an.

Du musst aufpassen, dass du es nicht übertreibst. Es ist nicht hilfreich, deine Symptome zu verdrängen. Informiere deinen Therapeuten, wenn dir während der Übungen übel wird, du Kopfschmerzen bekommst oder wenn deine Symptome nicht innerhalb von 15-20 Minuten auf ihr Ausgangsniveau zurückgehen. Dein Therapeut wird die Übungen ändern, um sicherzugehen, dass du sie besser verträgst. Wenn du eine Übung machst und keine Probleme hast, wird der Therapeut deine Übungen erschweren.

Wie lange muss ich mit der vestibulären Rehabilitationstherapie fortfahren?

Vestibuläre Rehabilitation und Gleichgewichtsübungen müssen normalerweise nicht unbegrenzt fortgesetzt werden. Den Patienten wird empfohlen, mit dem [Vestibular-Therapeuten](#) Ziele für ihr Rehabilitationsprogramm festzulegen. Sobald diese Ziele erreicht sind, kann ein „Wartungsplan“ aufgestellt werden. Dazu gehört, dass du eine körperliche Aktivität findest, welche für dich geeignet ist und das vestibuläre System weiterhin ausreichend stimuliert und fordert. Behalte die Übungen jedoch im Hinterkopf, falls die Symptome wieder auftreten.

Wenn du trotz fortlaufender vestibulärer Rehabilitation und Gleichgewichtsübungen keine Besserung feststellst, kann es sein, dass deine Grenze erreicht ist (z.B. bei [bilateraler Vestibulopathie](#)) oder dein Gehirn sich nicht adäquat anpasst (siehe [funktioneller Schwindel / PPPD](#)).

Beispiele für vestibuläre Rehabilitationsübungen

Die vestibuläre Rehabilitation ist auf deine spezielle Erkrankung und deine Symptome zugeschnitten. Einige Übungen sind spezifisch, z.B., um die Symptome auf bestimmte Bewegungen oder visuelle Reize zu reduzieren. Andere Übungen können sich darauf beziehen, deine Teilnahme an der Selbstversorgung, am Haushalt, an Freizeitaktivitäten, am Sport, am Autofahren oder an der Arbeit zu verbessern.

Ein vestibuläres Rehabilitationsprogramm kann Folgendes beinhalten:

- **Augen-Kopf-Koordinationsübungen**
Sie helfen, den vestibulo-okulären Reflex (VOR) zu koordinieren. Ein gut funktionierender VOR ermöglicht es dir, visuelle Ziele im Blick zu behalten, auch wenn sich dein Kopf bewegt. Es gibt mehrere Arten von Augen-Kopf-Koordinationsübungen.
- **Gleichgewichtstraining**
 - **Übungen zur Wiederherstellung des Gleichgewichts:** Diese Übungen werden auf verschiedenen Untergründen und mit immer schmäler werdenden Stützen durchgeführt. Sie

sind hilfreich, um die Stand- und Gangsicherheit bei den Aktivitäten des täglichen Lebens zu verbessern und das Sturzrisiko zu senken.

- **Gleichgewichtsübungen mit geschlossenen Augen:** Diese Übungen helfen, die Abhängigkeit von den Augen zu verringern, indem sie das Gleichgewichtssystem ‚zwingen‘ die vestibuläre Information mehr zu nutzen.
- **Gehtraining**
Zum Beispiel Gehen und den Kopf bewegen, sowohl auf festem als auch auf instabilem Boden.
- **Habituationsübungen**
Sie dienen dazu, die Überempfindlichkeit des Nervensystems zu ‚desensibilisieren‘. Sie helfen deinem Gehirn, sich an Bewegungen oder Situationen, die bei dir Schwindel auslösen, zu gewöhnen. Dies geschieht durch wiederholte, kontrollierte Exposition gegenüber den Reizen, die bei dir Schwindel auslösen.
- **Strategien lernen und üben**
Diese helfen dir, mit deinen Symptomen umzugehen oder sie zu vermeiden.
- **Atmung und Entspannungsübungen**
Diese Übungen helfen, das autonome Nervensystem zu regulieren (der Teil des Nervensystems, der wichtige unwillkürliche Funktionen steuert).

Ich habe keine Möglichkeit, einen Therapeuten aufzusuchen - was kann ich zu Hause tun?

Vestibuläre Rehabilitation und Gleichgewichtstraining sind am effektivsten, wenn du eine Reihe von Übungen befolgst, die von einem Therapeuten auf deine speziellen Bedürfnisse zugeschnitten sind. Von daher können wir dir unbedingt unsere [zertifizierten IVRT®-Therapeuten](#) empfehlen.

Wenn du – aus welchem Grund auch immer – keinen Therapeuten aufsuchen kannst, kannst du zunächst [unsere Einstiegsübungen](#) durchführen. Zudem bieten wir dir die Möglichkeit dich von unseren Experten in der vestibulären Rehabilitation [telefonisch beraten](#) zu lassen, um diese Einstiegsübungen bei guten Fortschritten zu steigern. Zudem arbeiten wir gerade daran eine individuelle Onlinetherapie anzubieten. Bei Interesse kannst du dich auf die Warteliste setzen lassen. Schicke hierzu eine E-Mail an info@ivrt.de mit dem Betreff ‚Warteliste Onlinetherapie‘ und als Emailinhalt bitte deine Daten (Name, Anschrift und Telefonnummer). Sobald dieses Projekt startet, melden wir uns bei dir!

Um diese Patienteninformation möglichst kurz zu halten, haben wir auf eine detaillierte Referenzliste verzichtet. Diese kann aber jederzeit unter info@ivrt.de angefordert werden.

Auf unserer Website www.IVRT.de findest du diesen und weitere Artikel über vestibuläre Erkrankungen sowie Informationen zur vestibulären Rehabilitationstherapie. Zusätzlich bieten wir Adressen von Ärzten für die Diagnostik und Therapeuten für die Therapie an.

Copyright © Kesgin/IVRT. Betroffene Personen dürfen eine Kopie für den eigenen Gebrauch ausdrucken. Ärzte und IVRT® Schwindel- und Vestibulartherapeuten dürfen Kopien an ihre Patienten weitergeben. Für alle anderen Verwendungszwecke ist eine schriftliche Genehmigung erforderlich.

INSTITUT FÜR VESTIBULÄRE REHABILITATIONSTHERAPIE (IVRT®)