

Faktenblatt zum Gleichgewicht bei vestibulärer Hypofunktion

Leitlinien für die klinische Praxis

Lisa Heusel-Gillig, PT, DPT, NCS

Merkblatt für Kliniker

Produced by



AND

Vestibular Rehabilitation
for Peripheral Vestibular
Hypofunction Updated
Clinical Practice
Guideline Knowledge
Translation Task Force

A Special Interest Group of



Contact us:

ANPT

Phone: 952.646.2038

info@neuropt.org

www.neuropt.org

a component of



Physiotherapeuten können statische und dynamische Gleichgewichtsübungen anwenden:

- 20 Minuten täglich für mindestens 4 bis 6 Wochen für Personen mit chronischer einseitiger vestibulärer Hypofunktion (unilateral vestibular hypofunction =UVH)
- 20 Minuten täglich für 6 bis 9 Wochen bei Personen mit bilateraler vestibulärer Hypofunktion (BVH)
- Bei akuter/subakuter UVH können statische und dynamische Gleichgewichtsübungen angewendet werden; es sind jedoch weitere Forschungen erforderlich, um spezifische Dosierungsempfehlungen geben zu können
- Die Literatur unterstützt eine Vielzahl von Modalitäten für das Gleichgewichtstraining, einschließlich nutzen von Technologie, virtual reality, optokinetic Stimulation, platform perturbations und vibrotaktilen Feedback

VORSCHLÄGE FÜR GLEICHGEWICHTSINTERVENTIONEN FÜR PATIENTEN MIT VESTIBULÄRER HYPOFUNKTION

Beginnen Sie auf der Grundlage von Ergebnissen standardisierter Assessments mit einem mäßig anspruchsvollen Niveau (z. B. Functional Gait Assessment, modifizierter CTSIB, computergestützte dynamische Posturographie (CDP))

Vorschläge statischer Gleichgewichtsaktivitäten:

1. Gleichgewicht im sicheren Bereich ohne Einsatz der oberen Extremitäten (Augen offen und geschlossen/ Kopf dreht sich)
2. Gleichgewicht mit Ball oder Luftballon
3. Gleichgewicht/Gewichtsverlagerung hin zu Zielen, auch auf CDP, Wii Fit Plus
4. Gleichgewicht auf verschiedenen Oberflächen

Vorschläge dynamischer Gleichgewichtsaktivitäten:

1. Gehen mit Kopfdrehungen alle 3 Schritte (horizontal/vertikal)
2. Gehen mit geöffneten und geschlossenen Augen alle 3 Schritte (Schrittzahl steigern)
3. Gehen vorwärts/rückwärts alle 5 Schritte
4. Beim Vorwärts- und Rückwärtsgehen einen Ball oder Luftballon werfen
5. Multidirektionale Schritte mit/ohne Kopfdrehung (horizontal/vertikal)
6. Karten-Schnitzeljagd (passende Spielkarten in verschiedenen Höhen) in einem kleinen Bereich des Raumes mit häufigen Drehungen in alle Richtungen, um die Zubereitung einer Mahlzeit in der Küche zu simulieren.

Dies ist nur zu Informations- und Bildungszwecken gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Diagnose, Rehabilitation oder Behandlung dar und sollte auch nicht als solcher verwendet werden. Patienten und andere Mitglieder der Öffentlichkeit sollten immer den Rat eines qualifizierten Arztes in Bezug auf die persönliche Gesundheit und medizinische Bedingungen. Die Academy of Neurologic Physical Therapy und ihre Mitarbeiter lehnen jegliche Haftung gegenüber einer Partei für Verluste oder Schäden ab, die durch Fehler oder Auslassungen in dieser Veröffentlichung entstehen.

Updated Oktober 2021

Übersetzt durch die Fachgruppe für Schwindel und Gleichgewichtsstörungen der Schweiz 2022

Vorschläge dynamischer Gleichgewichtsaktivitäten (Fortsetzung):

7. Gehen auf Kissen, Balancierbrettern, Trittsteinen, Schotter usw.
8. Reaktive Gleichgewichtsaktivitäten (z. B. schwerer Ball gegen Trampolin, unerwartete multidirektionale Störeinflüsse)

Variationen/Steigerungsmöglichkeiten:

- Fußstellung verändern: (geöffnet→ zusammen→ Halbtandem→ Tandem)
- Unterstützung verändern (fest→ instabil (Kissen, Wippe, Schräge))
- Visuell-sensorische Bedingungen verändern (Augen offen, Augen geschlossen, Kopf dreht sich)
- Dual Task Aufgaben

Vestibuläre Hypofunktion CPG:



Produced by



a Special Interest
Group of



a component of



Dies ist nur zu Informations- und Bildungszwecken gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Diagnose, Rehabilitation oder Behandlung dar und sollte auch nicht als solcher verwendet werden. Patienten und andere Mitglieder der Öffentlichkeit sollten immer den Rat eines qualifizierten Arztes in Bezug auf die persönliche Gesundheit und medizinische Bedingungen. Die Academy of Neurologic Physical Therapy und ihre Mitarbeiter lehnen jegliche Haftung gegenüber einer Partei für Verluste oder Schäden ab, die durch Fehler oder Auslassungen in dieser Veröffentlichung entstehen.

Updated Oktober 2021

Übersetzt durch die Fachgruppe für Schwindel und Gleichgewichtsstörungen der Schweiz 2022