



## Spezielles Training zur Rehabilitation des **linken** Gleichgewichtsorgans



### Ausgangsposition

1. Linken Arm nach vorne strecken und Daumen hoch!
2. Den Daumen mit den Augen fixieren.



### Training für den seitlichen Bogengang der linken Seite:

1. Sehr schnelle Kopfdrehung nach links. (Dabei immer den Daumen mit den Augen fixieren!)
2. Sehr langsame Kopfdrehung zurück in die Ausgangsposition mit weiterhin festem Blick auf den Daumen.



### Training für den vorderen Bogengang der linken Seite:

Stellen sie sich vor auf ihrer linken Stirn wächst ein gerades, ca. 20 cm langes Horn, wie bei einem einseitigen Einhorn. Dann führen sie diese Übung durch:

1. Ausgangsposition siehe oben
2. Jetzt bewegen Sie mit einer schnellen Kopfbewegung ihr imaginäres Horn in Richtung des Daumens. Die Augen bleiben während der gesamten Übung auf den Daumen fixiert.
3. Danach bewegen Sie den Kopf wieder ganz langsam in die gerade Ausgangsposition.



### Training für den hinteren Bogengang der linken Seite:

„Legen Sie Ihr Ohr auf das Schulterblatt der betroffenen Seite!“

1. Ausgangsposition siehe oben
2. Jetzt versuchen Sie Ihr Ohr auf das linke Schulterblatt zu legen. Das Kinn wird dabei angehoben. Die Augen bleiben während der gesamten Übung auf den Daumen fixiert.
3. Danach bewegen Sie den Kopf wieder ganz langsam in die gerade Ausgangsposition.

Führen Sie dieses wundervolle Training morgens und abends 2-3 x durch und geben Sie Ihrem Gleichgewichtssinn so die Möglichkeit sich zu erholen. Führen Sie diese Übungen nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt durch!

Gute Besserung!

Ihr Dr. Holger Dewes