

Ihr Arzt hat bei Ihnen Schwindelbeschwerden diagnostiziert, die auf eine Beteiligung der Halswirbelsäule (HWS) schließen lassen. Sie können die medikamentöse Therapie wirkungsvoll unterstützen, indem Sie eine Überstreckung der HWS vermeiden und die folgenden Empfehlungen beachten.

- Beim Lesen, Handarbeiten, Fernsehen oder Autofahren öfter eine Pause machen.
- Keine abrupten Drehbewegungen des Kopfes | besser den ganzen Körper drehen.
- Zugluft am unbedeckten Hals vermeiden, tragen Sie Schals und Kragen.
- Beim Liegen ein kleines Kissen im Nacken benutzen, keine Bauchlage.
- Beim Laufen Kinn herunternehmen, beim Radfahren Lenker hochstellen.
- Nicht über Kopfhöhe arbeiten | besser Leiter oder Stuhl benutzen.
- Im Theater oder Kino nicht in den ersten Reihen | besser hinten sitzen.
- Beim Trinken aus der Dose oder Flasche besser einen Strohhalm benutzen.
- Haare im Stehen unter der Dusche waschen und nicht am Waschbecken.
- Tägliche Halsmuskulübungen:
 - Leichte Kopfvorneigung als Ausgangsstellung (Kinn herunternehmen).
 - 1** Der Kopf wird gegen die seitlich aufgelegte Hand gedrückt. Es spannen sich die seitlichen Halsmuskeln.
 - 2** Verschränken der Hände hinter dem Kopf. Anpressen des Hinterkopfes gegen die Hände. Es spannt sich der hintere Halsmuskel.
 - 3** Beide Handflächen gegen die Stirn legen. Anpressen der Stirn gegen die Hände. Es spannen sich die vorderen Halsmuskeln.

STANDORTE