

Vestibularprogramm im Liegen – Stufe 1 – Übungsdauer ca. 6–10 Wochen

Übung 1



Sie liegen entspannt auf dem Rücken. Ihre Augen sind geöffnet. Ihr Kopf liegt mittig, Sie schauen zur Decke. Die Beine sind angewinkelt oder gestreckt.

Sehr langsam und behutsam bewegen Sie Ihr Kinn in Richtung Decke. Stoppen Sie und bleiben Sie einige Sekunden in dieser Stellung. Langsam bewegen Sie Ihr Kinn in Richtung Brustbein. Der Kopf wird dabei nicht angehoben. Stoppen Sie und bleiben Sie einige Sekunden in dieser Stellung. Bewegen Sie Ihren Kopf langsam zurück in die Ausgangsposition.

Übung 2



Sie liegen entspannt auf der Seite. Ihre Augen sind geöffnet. Ihr Kopf kann durch eine Unterlage unterstützt werden. Die Beine sind leicht angezogen.

Langsam und behutsam bewegen Sie gleichzeitig Ihren Kopf und Ihre Knie in Richtung Bauch. Stoppen Sie und bleiben Sie einige Sekunden in dieser Stellung. Langsam und behutsam werden nun Kopf und Beine zurück in die Ausgangsposition bewegt. Bleiben Sie einige Sekunden in dieser Stellung. Drehen Sie sich langsam auf die andere Körperseite. Wiederholen Sie die Übung.

Übung 3



Sie liegen entspannt auf dem Rücken. Ihre Augen sind geöffnet. Ihr Kopf liegt mittig, Sie schauen zur Decke. Die Beine sind angewinkelt oder gestreckt.

Langsam und sanft beugen Sie Ihren Kopf zur Seite, sodass sich Ihr Ohr ein wenig der Schulter nähert. Bleiben Sie einige Sekunden in dieser Stellung. Langsam und sacht bewegen Sie Ihren Kopf zurück zur Mitte. Bleiben Sie einige Sekunden in dieser Position. Wiederholen Sie die Bewegungsfolge sanft zur anderen Seite.

Übung 4



Sie liegen entspannt auf dem Rücken. Ihre Augen sind geöffnet. Ihr Kopf liegt mittig, die Nase zeigt zur Decke. Die Beine sind angewinkelt oder gestreckt.

Sehr langsam und behutsam drehen Sie Ihren Kopf zur Seite in Richtung Schulter. Bleiben Sie einige Sekunden in dieser Stellung. Langsam drehen Sie Ihren Kopf zur anderen Seite. Bleiben Sie einige Sekunden in dieser Position. Drehen Sie Ihren Kopf langsam zurück zur ersten Seite. Bleiben Sie einige Sekunden in dieser Position. Drehen Sie Ihren Kopf langsam zurück zur Mitte.

Vestibularprogramm im Liegen – Stufe 2 – Übungsdauer ca. 6–10 Wochen

Übung 1



Sie liegen entspannt auf dem Rücken. Ihre Augen sind geschlossen. Ihr Kopf liegt mittig, die Nase zeigt zur Decke. Die Beine sind angewinkelt oder gestreckt.

Sehr langsam und behutsam bewegen Sie Ihr Kinn in Richtung Decke. Stoppen Sie und bleiben Sie einige Sekunden in dieser Stellung. Langsam bewegen Sie Ihr Kinn in Richtung Brustbein. Der Kopf wird dabei nicht angehoben. Stoppen Sie und bleiben Sie einige Sekunden in dieser Stellung. Bewegen Sie Ihren Kopf langsam zurück in die Ausgangsposition.

Übung 2



Sie liegen entspannt auf der Seite. Ihre Augen sind geschlossen. Ihr Kopf kann durch eine Unterlage unterstützt werden. Die Beine sind leicht angezogen.

Langsam und behutsam bewegen Sie gleichzeitig Ihren Kopf und Ihre Knie in Richtung Bauch. Stoppen Sie und bleiben Sie einige Sekunden in dieser Stellung. Langsam bewegen Sie Kopf und Beine zurück in die Ausgangsposition. Bleiben Sie einige Sekunden in dieser Stellung. Drehen Sie sich langsam auf die andere Körperseite. Wiederholen Sie die Übung.

Übung 3



Sie liegen entspannt auf dem Rücken. Ihre Augen sind geschlossen. Ihr Kopf liegt mittig, die Nase zeigt zur Decke. Die Beine sind angewinkelt oder gestreckt.

Langsam und sanft beugen Sie Ihren Kopf zur Seite, sodass sich Ihr Ohr ein wenig der Schulter nähert. Bleiben Sie einige Sekunden in dieser Stellung. Langsam und sacht bewegen Sie Ihren Kopf zurück zur Mitte. Wiederholen Sie die Bewegungsfolge sanft zur anderen Seite. Kommen Sie zurück zur Mitte. Beenden Sie die Übung durch ein sehr sanftes, kleinräumiges Hin- und Herwiegen des Kopfes.

Übung 4



Sie liegen entspannt auf dem Rücken. Ihre Augen sind geschlossen. Ihr Kopf liegt mittig, die Nase zeigt zur Decke. Die Beine sind angewinkelt oder gestreckt.

Sehr langsam und behutsam drehen Sie Ihren Kopf zur Seite in Richtung Schulter. Bleiben Sie einige Sekunden in dieser Stellung. Langsam drehen Sie Ihren Kopf zur anderen Seite. Bleiben Sie einige Sekunden in dieser Position. Drehen Sie Ihren Kopf langsam zurück zur ersten Seite. Bleiben Sie einige Sekunden in dieser Position. Drehen Sie Ihren Kopf langsam zurück zur Mitte.