

Eckernförde

Dr. Jens Bäumken &
Dr. Hajo Schulz

Bahnhofstr. 11
24340 Eckernförde
Tel.: 04351/2227

Sprechzeiten

Mo, Di, Do:
07.30-19.00 Uhr

Mi: 07.30-18.00 Uhr
Fr: 07.30-13.00 Uhr



- Sie leiden unter Schwindel und Standunsicherheit?
- Sie kommen leicht aus dem Gleichgewicht?
- Sie fahren ab und zu Karussell, ohne dass bislang eine Ursache festgestellt werden konnte?
- Sie möchten Ihre Koordination- und Konzentrationsfähigkeit verbessern?

Wenn Sie eine oder sogar mehrere Fragen mit Ja beantworten, sprechen Sie unser Praxisteam gezielt auf einen Test und das Gleichgewichts- und Standsicherheitstraining mit dem Balance-Board an.

In einem umfangreichen Test werden Ihr Gleichgewicht und Ihre Koordination exakt bestimmt. Die Ergebnisse geben uns wertvolle Hinweise, wie Ihnen mit einem speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Training geholfen werden kann.



Schwindel?

Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten

mit dem Balance Board



Wie verläuft der Test?

Der Testablauf besteht aus vier Schritten. Ihre Bewegungen in dieser Zeit werden aufgezeichnet und dienen der Auswertung:

- Schritt 1** Sie stehen entspannt und ruhig mit beiden Füßen auf einer Testplatte.
- Schritt 2** Sie schließen auf der Platte stehend die Augen.
- Schritt 3** Sie stehen auf der Testplatte. Der Untergrund wird durch ein zusätzlich dazwischen liegendes Spezialkissen bewusst leicht beweglich gestaltet.
- Schritt 4** Sie schließen zusätzlich wiederum die Augen.

Abhängig von den Ergebnissen und angepasst an Ihre Bedürfnisse entscheidet Ihr behandelnder Facharzt der HNO med. Nord, welche konkreten Trainingsschritte für Sie besonders gut geeignet sind. So erhalten Sie ein individuelles Training zur Verbesserung Ihrer Stand- und Gangsicherheit.

Wie verläuft das Training?

Beispielaufgabe: Auf dem Trainingsgerät stehend, steuern Sie durch Gewichtsverlagerung einen beweglichen, virtuellen Ball am Monitor gezielt auf einen bestimmten Zielbereich.

Während des Tests und des Trainings ist es ausgeschlossen, dass Sie umfallen werden, da Sie sich bei Bedarf an einem Haltegestell festhalten können und eine Assistentin stets in Ihrer Nähe zu Hilfe ist.

Das Gleichgewichtstraining der HNO med Nord in Kürze

Es bietet einen exakten Test von Gleichgewicht/ Koordination und ein darauf und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Training.

Es unterstützt Sie wirksam bei

- ✓ Standunsicherheit und Schwindel
- ✓ Gleichgewichts- und Kreislaufproblemen
- ✓ Koordinations- und Konzentrationsstörungen
- ✓ Optimierung des Gleichgewichts im (Leistungs)-Sport
- ✓ Rücken- und Verspannungsschmerzen

Teilnahme am Schwindeltraining

Die vorliegenden wissenschaftlichen Untersuchungen und die bisherigen klinischen Erfahrungen zeigen, dass üblicherweise etwa 10 Trainingseinheiten von 15-20min ausreichen, um eine Verbesserung der Standsicherheit und eine Reduktion des Sturzrisikos zu erreichen. Es empfiehlt sich, pro Woche ein bis zwei Trainingssitzungen durchzuführen.

Privat versicherte Patienten werden die Kosten für diese Untersuchungen und das Training in der Regel von Ihrer Versicherung erstattet. Die Kosten für diese Behandlung werden zurzeit von den gesetzlichen Krankenkassen nicht übernommen, werden von uns aber als Selbstzahlerleistung angeboten.

