

Tebonin® Übungen gegen Schwindel*

Die Übungen im Einzelnen

Für Patienten mit gutartigem Lagerungsschwindel:

DAS EPLEY-MANÖVER



Für Patienten mit akutem vestibulärem Syndrom oder chronischem Schwindel:

ÜBUNGEN ZUR STABILISIERUNG DES VESTIBULO-OKULÄREN REFLEXES

Kopfdrehen mit Blickfixierung

Nicken mit Blickfixierung

Seitneigung mit Blickfixierung



ÜBUNGEN ZUR BLICKSTABILISIERUNG

Oberkörper-Kopf-Rotation vertikal

Oberkörper-Kopf-Rotation horizontal



STANDÜBUNGEN

Stehen mit offenen Augen

Stehen mit geschlossenen Augen

Stehen auf unebenem Untergrund

Stehen mit geschlossenen Augen auf unebenem Untergrund

Über Hindernisse steigen

Ballwerfen mit Blickfolge im Stehen



GANGÜBUNGEN

Gehen geradeaus (langsam)

Gehen mit Kopfbewegungen vertikal

Gehen mit Kopfbewegungen horizontal

Seiltänzergang Blick nach unten

Seiltänzergang Blick nach oben



Tebonin® Übungen gegen Schwindel

ist eine als **Medizinprodukt zertifizierte medizinische App** zur Therapieunterstützung von gutartigem Lagerungsschwindel, akutem vestibulärem Syndrom oder chronischem Schwindel.

Die wissenschaftliche Beratung erfolgte durch Herrn PD Dr. med. Andreas Zwergal vom Deutschen Schwindel- und Gleichgewichtszentrum, Klinikum der Universität München.

Als App!

Hier herunterladen:
www.tebonin.de/schwindelapp

Funktionen der App

1. **Informationen** zum Krankheitsbild und zu den Übungen.
2. Ein auf die Diagnose des Patienten abgestimmtes **evidenzbasiertes Übungsprogramm** mit Übungsvideos und akustischer Übungssteuerung. Bei akutem vestibulärem Syndrom oder chronischem Schwindel führt die App den Patienten entsprechend dem Therapiefortschritt durch Übungen mit steigendem Schwierigkeitsgrad.
3. Eine **Erinnerungsfunktion** für regelmäßiges Üben.
4. Die **regelmäßige Erfassung des Schweregrads** des Schwindels.
5. **Dokumentation der Übungsintensität** und des Therapieerfolgs.



CE ZERTIFIZIERT ALS MEDIZINPRODUKT

804094334/373631/16000/0620

* Zur Therapieunterstützung von gutartigem Lagerungsschwindel, akutem vestibulärem Syndrom oder chronischem Schwindel.

Tebonin® Übungen gegen Schwindel*

Anwendungsgebiete

- gutartiger Lagerungsschwindel
- akutes vestibuläres Syndrom
- chronischer Schwindel

Nicht anzuwenden bei

Die Übungen sind nur für Patienten geeignet, die körperlich und geistig dazu in der Lage sind. Patienten, die an einer Demenz leiden, sowie Patienten mit bekannt hohem Frakturrisiko (z. B. Glasknochenkrankheit, fortgeschrittene Osteoporose, Knochenmetastasen) sollen die App nicht anwenden. Nicht anwenden bei Kindern und Jugendlichen bis 18 Jahre, da keine ausreichenden Informationen vorliegen.

Das Übungsprogramm besteht aus folgenden Elementen

1.

Zur Behandlung des **gutartigen Lagerungsschwindels des hinteren Bogengangs rechts, links oder beidseits das entsprechende Epley-Manöver**. Die App ist auf die häufigste Form eingestellt, die Kanalolithiasis des hinteren Bogengangs.

2.

Zur Behandlung des **akuten vestibulären Syndroms oder des chronischen Schwindels Übungsblöcke mit jeweils einer Übung zur Blickstabilisierung, einer Standübung und einer Gangübung**. Kann eine Übung gut durchgeführt werden, wählt die App bei der nächsten Übungssequenz eine jeweils schwierigere Variante, so dass der Patient immer gefordert wird. Um auch für langfristiges Training Abwechslung zu bieten, wechselt die App auf der hohen Schwierigkeitsstufe automatisch zwischen verschiedenen Übungsvarianten.

Anwendungsdauer und -häufigkeit

Die App leitet den Patienten – je nach Diagnose und Trainingsfortschritt – zu zwei- bis dreimal täglichem Üben an. Bei gutartigem Lagerungsschwindel werden die Übungen bis zur Beschwerdefreiheit durchgeführt, bei akutem vestibulären Syndrom über mindestens 3 Monate und bei chronischem Schwindel wird langfristiges Training empfohlen. Eine Übungseinheit dauert ca. 10–15 Minuten.

* Zur Therapieunterstützung von gutartigem Lagerungsschwindel, akutem vestibulärem Syndrom oder chronischem Schwindel.

Unerwünschte Nebenwirkungen

Bei gutartigem Lagerungsschwindel durch Epley-Manöver anfangs vorübergehender Drehschwindel, auch mit Übelkeit bis zum Erbrechen. Nach dem Epley-Manöver kann Gangunsicherheit auftreten, die in Stunden bis Tagen verschwindet. Die Übungen bei akutem vestibulären Syndrom oder chronischem Schwindel können anfangs Schwindel, Gang- und Standunsicherheit auslösen.

Risiken

Stürze, sturzbedingte Verletzungen.

Für den Patienten

Damit der Patient das richtige Übungsprogramm auswählen kann, kreuzen Sie bitte die entsprechende Diagnose auf dem beiliegenden Abreißblock an. Dort wird auch erklärt, wie die App heruntergeladen werden kann.

Datenschutz

Die Nutzung der App erfolgt vollständig anonym.

Technische Anforderungen

- iOS- oder Android-Tablet oder Smartphone
- iOS ab Version 11.0
- Android ab Version 5.0
- 500 MB freier Speicher
- Einmalig WLAN-Verbindung

Technischer Support

Der Hersteller bietet den Anwendern über die Kontaktadresse support@johner-medical.de Hilfestellung bei technischen Fragen.

Hersteller

Johner Medical GmbH
Speicherstraße 16
60327 Frankfurt

Vertrieb

Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG
Willmar-Schwabe-Str. 4
76227 Karlsruhe
www.schwabe.de

Stand: Juni 2020