

# Die App: Tebonin® Übungen gegen Schwindel\*

## Für Ihre Patienten

Damit Ihr Patient das richtige Übungsprogramm auswählen kann, kreuzen Sie bitte die entsprechende Diagnose auf dem Abreißblock an. Dort ist ebenfalls beschrieben, wie er in nur drei Schritten von der Anmeldung, über die Installation der App, zur ersten Nutzung kommt.



## Datenschutz

Die Nutzung der App erfolgt vollständig anonym.

## Hersteller

Johner Medical GmbH  
Büro Frankfurt  
Niddastrasse 91  
60329 Frankfurt a. M.

## 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

## Vertrieb

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

## Technischer Support

Der Hersteller bietet den Anwendern über die Kontaktadresse [support@johner-medical.de](mailto:support@johner-medical.de) Hilfestellung bei technischen Fragen.

Stand: August 2021

Ein Service von  
**Tebonin®**

# 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](http://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 0123 MEDIZINPRODUKT



Ein Service von  
**Tebonin®**

# 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



# Die App: 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 unter 18 Jahren, da keine ausreichenden Informationen vorliegen.

## Das Übungsprogramm besteht aus folgenden Elementen

1

Zur Behandlung des **gutartigen Lagerungsschwindels des hinteren Bogengangs rechts, links oder beidseitig: 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 vestibulärem Syndrom über mindestens 3 Monate und bei chronischem Schwindel wird langfristiges Training empfohlen. Eine Übungseinheit dauert ca. 10-15 Minuten.

## 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 vestibulärem Syndrom oder chronischem Schwindel können anfangs Schwindel, Gang- und Standunsicherheit auslösen.

## Risiken

Stürze, sturzbedingte Verletzungen.