



## Visuelles Biofeedbacktraining/Schwindel/Sturzprophylaxe

In den letzten Jahren hat sich der Einsatz des Biofeedbacks auf verschiedenen Gebieten als neuartiges Therapiekonzept etabliert. Bei der **visuellen Biofeedbacktherapie** benutzt man die Posturographie als Maß zur Registrierung von Körperschwankungen. Hierbei wird die Position des Fußdruckzentrums gemessen, die mit der Position des Körperschwerpunktes übereinstimmt, falls der Körper nur langsam schwankt. Der Patient steht auf einer Platte und sieht bei verschiedenen Übungen seine Position des Körperschwerpunktes auf einem Bildschirm. Dieses interaktive Biofeedbacktraining ist für Kompensations- und Trainingseffekte bei Gleichgewichtstörungen gut geeignet. Gerade in der Gewöhnungsphase (Habituation) bei Zustand nach akuter Gleichgewichtsstörung und nach akuter medikamentöser Therapie ist im folgenden Intervall dieses Balancetraining indiziert, um die zentralen Kompensationsmechanismen des Gehirns zu unterstützen

und keinen dauerhaften Schwindel zu etablieren. Auch für Patienten mit propriozeptiven Gleichgewichtsstörungen, insbesondere von **Patienten mit erhöhtem Sturzrisiko im Alter**, ist das visuelle Biofeedbacktraining medizinisch indiziert. Durch die wiederholten physiotherapeutischen Schwindelübungen findet eine gute Schwindelrehabilitation statt und fördert die Sicherheit des Standes und des Ganges im Alter. Diese in der HNO-Praxis durchgeführten begleiteten Übungen können durch gezielte Trainingsprogramme zuhause einfach unterstützt werden.

Das visuelle Biofeedbacktraining sollte mindestens über 10 Übungen und 4-6 Wochen gehen, um eine Verbesserung /Normalisierung des Gleichgewichtes zu erreichen. Auch sportliche Übungen wie Walking, Schwimmen, Trampolinspringen fördern das Gleichgewichtstraining und die subjektive Standsicherheit.

