

Schwindel: ernst zu nehmende Signale des Körpers

Wer Schwindel bei älteren Menschen verortet oder denkt, Schwindel sei selten, irrt. „Die Fakten belehren uns eines Besseren“, weiß die Ergotherapeutin Heike Christmann, DVE (Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.). Schwindel geht durch alle Altersgruppen; mittlerweile sind erstaunlich viele junge Menschen betroffen. Oft wird Schwindel verkannt und verharmlost. Aus organisch bedingtem Schwindel entwickelt sich so in manchen Fällen ein funktioneller Schwindel. In jedem Fall ist es ratsam, am besten direkt zu einem erfahrenen Facharzt oder in die Schwindelambulanz zu gehen.

Hinter Schwindel verbirgt sich ein äußerst komplexes Bild. Schwindel ist ein Symptom, ähnlich wie Schmerz; Schwindel ist ebenfalls ein Signal des Körpers. Daher ist es unerlässlich, zunächst der Ursache auf den Grund zu gehen. Eine gründliche Befunderhebung ist wichtig, um zwischen den verschiedenen Formen zu differenzieren. Jeder Schwindel fühlt sich anders an: Betroffene berichten von Schwanken wie auf einem Boot, Orientierungslosigkeit, dem Gefühl wegzukippen oder einem Drehen wie auf einem Karussell. Anderen wird dazu übel oder sie benennen Auslöser, die den Schwindel verstärken. Je nach dem um welche Form von Schwindel es sich handelt, können sich die Symptome ein paar Sekunden, über Minuten hinweg oder dauerhaft zeigen. Um weitere Indizien für die Ursache des Schwindels herauszufinden, ist meist eine konkrete Befragung, Analyse der Gleichgewichtsfunktionen und ein Screening der Augenbewegungen hilfreich für die Therapieausrichtung. Liegt bereits in einer frühen Phase der Schwindelbeschwerden eine Verordnung des behandelnden Arztes in die Ergotherapie vor, übernehmen in der Schwindelbehandlung erfahrene Ergotherapeuten wie Heike Christmann die für ihre Berufsgruppe typische, detaillierte Funktionsanalyse, um sich ein genaueres Bild machen zu können: Welche Anzeichen sind zum Beispiel bei einer Erkrankung des Gleichgewichtsorgans oder -nervs vorrangig zu behandeln? Inwieweit nimmt das Schwindelerleben Einfluss auf die Gleichgewichtsfunktionen? Und wie wirkt sich das auf die Aktivitäten im Alltag und die Lebensqualität aus?

Aufklären und Ängste nehmen

Heike Christmann und andere Ergotherapeuten, die eine entsprechende Fortbildung absolviert haben, legen die Behandlungsinhalte gemeinsam mit dem Patienten auf Basis der gesammelten Informationen fest. Der erste Schritt ist Aufklärung. Schwindel kommt in der Regel unangekündigt und bewirkt, dass derjenige einen völligen Kontrollverlust über seinen Körper erlebt. Das macht Angst. Zu wissen, was bei einem Schwindelanfall passiert und besser noch: dass es Behandlungsmöglichkeiten und Aussicht auf Heilung gibt, bringt sowohl die nötige Zuversicht als auch Motivation und Sicherheit. Die häufigste Form von Schwindel ist der Lagerungsschwindel. Daran leiden etwa zwei von hundert Menschen irgendwann im Laufe ihres Lebens, Frauen häufiger als Männer. Lagerungsschwindel entsteht durch fehlgeleitete Kristalle im Innenohr; das kann altersbedingt sein aber ebenso durch ein körperliches Trauma oder zu lange Ruhephasen und Liegen hervorgerufen werden. Lagerungsschwindel weist ganz typische Kennzeichen auf und lässt sich leicht beheben. Zeigen versierte Ergotherapeuten ihren Patienten mit Lagerungsschwindel zum ersten Mal, wie sie sich mit Lagerungsmanövern selbst behandeln können, ist die Freude oftmals groß. Der Schwindel ist weg und sie haben eine

Handlungsoption, die sie selbst einsetzen können, um Schwindel, sofern er erneut auftritt, verschwinden zu lassen.

Auf individuelle Situation eingehen

Auch bei anderen Formen wie dem funktionellen Schwindel gibt es Hilfe von spezialisierten Ergotherapeuten. Die Berufsgruppe der Ergotherapeuten nimmt sich die Zeit, die andere Disziplinen im Gesundheitsbereich nicht aufbringen können, um sehr detailliert nachzufragen, gut zuzuhören und individuell auf das Gegenüber einzugehen. „Das ist das A und O bei der Schwindelbehandlung ist, das Schwindelempfinden, die Probleme im alltäglichen Umgang mit dem Schwindel sowie die damit verbundenen Ängste und Befürchtungen der Betroffenen zu verstehen“, bestätigt Christmann. Viele Patienten trauen sich aufgrund des Schwindelerlebens kaum noch unter Menschen, weder in den Supermarkt noch zu Veranstaltungen. Schwindelverstärkend wirken oft zwischenmenschliche Konflikte oder berufliche Probleme, anderweitige emotionale Belastungen oder Überforderungssituationen. Da gilt es, zusammen mit den Betroffenen pragmatische Lösungen für eine adäquate Alltagsbewältigung zu erarbeiten, das Vermeidungsverhalten aufzulösen und kleine Aufgaben zu stellen, die diejenigen in ihrem Alltag umsetzen; eine klassische Domäne von Ergotherapeuten.

Differenziert vorgehen

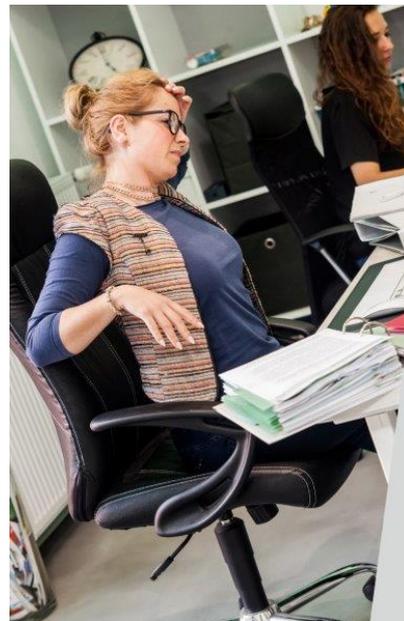
Bei vielen Erkrankungen mit dem Hauptsymptom Schwindel ist VRT (vestibuläre Rehabilitationstherapie) eine sinnvolle Therapieoption, um die gestörte Sinnesverarbeitung in die richtige Richtung zu verändern. Augenbewegungsübungen, Kopfbewegungen und Gleichgewichtsübungen beschäftigen das Gehirn, drängen Ängste in den Hintergrund. Gleichzeitig fördern sie das Bewusstsein für Balance und somit die Gewissheit, im Alltag sowohl bei persönlichen und beruflichen Belangen ebenso wie bei Freizeitaktivitäten wieder schwindelfrei zurechtzukommen zu können. Die Expertin ermutigt Menschen mit Schwindel nötigenfalls bei Schwindelambulanzen und geschulten Therapeuten nachzuhaken und zu insistieren, falls eine begonnene Behandlung ihrer Beschwerden nicht ausreichend greift. Zu Schwindel wird derzeit noch viel geforscht und berufsgruppenübergreifend aus- und weitergebildet. Schwindelambulanzen sind gute Anlaufstellen, die sowohl selbst eine qualitativ gesicherte Diagnostik und Behandlung garantieren als auch über entsprechende Kontakte in ihrem Netzwerk, beispielsweise zu speziell geschulten Ergotherapeuten, verfügen.

Informationsmaterial zu den vielfältigen Themen der Ergotherapie gibt es bei den Ergotherapeuten vor Ort; Ergotherapeuten in Wohnortnähe auf der Homepage des Verbandes im Navigationspunkt Service und Ergotherapeutische Praxen, Suche.

Ansprechpartnerin für die Presse: Angelika Reinecke, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit des DVE e.V. Telefon: 033335 – 303033, E-Mail: a.reinecke@dve.info



Beschäftigt sich seit Jahren mit dem Thema Schwindel: die Ergotherapeutin Heike Christmann. Sie gibt ihr Know-how unter anderem an der DVE Akademie weiter, arbeitet an einem Ratgeber, der ab Frühjahr 2021 erhältlich ist und steht in engem Kontakt zum Deutschen Schwindel- und Gleichgewichtszentrum an der LMU München, Deutschlands größter Einrichtung für Patienten mit Schwindel. <https://www.hand-ergo-therapie.de/praxis/ergotherapie-und-schwindelbehandlung/> (© DVE)



Schwindel ist immer ein Symptom, welchem unterschiedliche Ursachen zugrunde liegen. Eine von speziell geschulten Ergotherapeuten begleitete vestibuläre Rehabilitationstherapie (VRT) unterstützt Betroffene dabei, wieder festen Boden unter den Füßen zu gewinnen. (© DVE/ Janine Metzger)



Funktioneller Schwindel kann durch übergroße Belastungen oder Konflikte im Berufs- und Privatleben entstehen. Geschulte Ergotherapeuten führen zuerst schwindelspezifische Assessments und Tests durch, um entsprechend der Schwindelprobleme passende Interventionen anzubieten. (© DVE/ Janine Metzger)



Die Arbeit von Ergotherapeuten geht über das Körperliche hinaus: Sie beziehen die psychosozialen und -emotionalen Komponenten ein - eine wichtige Voraussetzung, um Schwindel auf all seinen Ebenen zielgerichtet zu behandeln. (© DVE/ Janine Metzger)