

Gleichgewichtstraining auf dem Sensopro nach peripherer Vestibulopathie

Christian Walch und Karin Walch

Einleitung

Der Ausfall eines peripheren Gleichgewichtsorgans wird, nach Diagnosestellung, vom HNO-Arzt oder Neurologen in der Regel mit einer hochdosierten Kortison-Gabe therapiert. Danach kommt es entweder zur vollständigen Remission oder es bleibt bei einem partiellen oder totalen Ausfall des Gleichgewichtsorgans. In diesem Fall stellt sich nach einiger Zeit die Kompensation ein, d.h. dass das Gehirn lernt, mit der Information nur von einem Gleichgewichtsorgan das Äquilibrium aufrecht zu erhalten. Bei vollständiger Kompensation treten im normalen Leben sodann keine Schwindelbeschwerden mehr auf.

Sollte jedoch die Kompensation nicht vollständig sein, so persistieren auch die Schwindelbeschwerden, was mit einer deutlichen Einschränkung der Lebensqualität einhergeht. In solchen Fällen kommt das Gleichgewichtstraining zum Einsatz.

Hier hat sich ein spezielles Trainingsprogramm auf dem Sensopro angeboten, um einerseits durch neue Herausforderungen an das Gleichgewichtssystem die Kompensation zu fördern, andererseits die Propriozeption, als wichtiger Bestandteil des Gleichgewichtssystems, zu verbessern.

Ziel

Ziel der Studie war es, die Verbesserung der Gleichgewichtsfunktion bei Patienten mit peripherer Vestibulopathie nach dem spezifischen Training auf dem Sensopro anhand eines modifizierten „dizziness handicap inventory“-Fragebogens zu bestimmen. Hier werden die Probanden aufgefordert ihre Schwindelbeschwerden an Hand eines visuellen Analog Scores (VAS) einzuordnen.

Material und Methoden

In der Zeit von Jänner 2021 bis Juli 2022 konnten zehn Probanden mit persistierenden Schwindelbeschwerden nach peripherer Vestibulopathie und umfassender ärztlicher Abklärung dem speziellen Training auf dem Sensopro zugeführt werden.

Das Training bestand aus ein bis zwei 25-minütigen Einheiten pro Woche, wobei der Schwierigkeitsgrad der Übungen individuell gesteigert wurde. Die Probanden wurden mittels Sitzgurt gesichert, um Stürze zu vermeiden. Während anfangs das Training unter optischer Fixierung durchgeführt wurde, konnten mit Fortschreiten des Trainings Übungen unter zusätzlicher Stimulation der Gleichgewichtsfunktion durch Kopfdrehung oder mit geschlossenen Augen durchgeführt werden. Durch die ständige Herausforderung und Verbesserung der Propriozeption und dadurch der tiefen Haltemuskulatur durch die spezielle Konstruktion des Sensopro (Abb. 1) erwies sich das Training als besonders effizient.



Abbildung 1

Die erhobenen Daten der Probanden sind in Tabelle 1 dargestellt.

Klient*in	Geburtsjahr	Geschlecht	Trainingsbeginn in Monaten nach Diagnose	Dreh- schwindel	Schwank- schwindel	Unsicher- heitsgefühl	VAS vor dem Training	VAS nach dem Training
P1	1941	m	12	ja	ja	ja	6	1
P2	1943	w	1	nein	ja	nein	6	1
P3	1975	w	4	ja	ja	ja	7	0
P4	1938	m	12	ja	ja	ja	7	1
P5	1959	w	3	ja	ja	ja	8	0
P6	1984	w	3	nein	ja	ja	9	0
P7	1940	w	9	ja	ja	ja	8	1
P8	1949	w	3	ja	ja	ja	7	0
P9	1964	w	13	ja	nein	ja	8	1
P10	1957	m	5	nein	ja	ja	5	0

Tabelle 1

Ergebnisse

Bei allen zehn Probanden konnte nach dem ersten Trainingszyklus, also nach 10 Einheiten in durchschnittlich 2 Monaten, eine deutliche Verbesserung der Beschwerden erzielt werden. So konnten die subjektiven Schwindelbeschwerden (entsprechend der VAS 0-9, wobei 9 für maximale und 0 für keine Schwindelbeschwerden steht) von einem durchschnittlichen Ausgangswert von 7,1 auf durchschnittlich 0,5 gesenkt werden. Alle posttherapeutischen Werte lagen zwischen 0 und 1, was einer Beschwerdefreiheit aller Probanden entspricht.

Unerwünschte Nebeneffekte traten nicht auf, durch die Sicherung kam es zu keinen Sturzereignissen. Alle Probanden berichteten abschließend über eine deutliche Anhebung der Lebensqualität. Sie waren nach dem Abschluss des ersten Zyklus (10 Trainings) so begeistert, dass alle einen zweiten Zyklus anschlossen.

Diskussion

Das Gleichgewichtstraining ist ein probates therapeutisches Mittel, um die Gleichgewichtsfunktion nach einer peripheren Vestibulopathie zu verbessern. Von den behandelnden Ärzten wird oft ein Training empfohlen, es existieren leider nur wenige Angebote für spezielle, geführte Gleichgewichtstrainings.

Wir konnten zeigen, dass durch ein persönlich abgestimmtes Gleichgewichtstraining auf dem Sensopro bei allen Patienten ein Sistieren der Schwindelsymptomatik erreicht werden konnte, auch wenn das Training erst bis zu 13 Monate nach den initialen Schwindelbeschwerden begonnen wurde.

Schlussfolgerung

Persistierende Schwindelbeschwerden nach einer peripheren Vestibulopathie aufgrund mangelnder Kompensation konnten durch das speziell abgestimmte Gleichgewichtstraining auf dem Sensopro erfolgreich therapiert werden.

<p>Durchführende: Mag. Karin Walch, Personal- und med. Trainerin Laimburggasse 23, 8010 Graz www.daymove.at</p>		<p>Studienleiter: Univ. Prof. Dr. Christian Wach Vorstand der HNO Abteilung der Barmherzigen Brüder Graz, Österreich</p>
---	---	--