

Wenn die Welt wankt

Schwindel und Gangunsicherheit werden oft als Begleiterscheinungen des Alterns hingenommen. Dagegen lässt sich jedoch einiges ausrichten: unter anderem mit physiotherapeutischen Übungen.

TEXT: ROLAND GRÜTER

Die menschliche Anatomie ist ein Wunder der Natur. Hinter scheinbar einfachsten Körperfunktionen wirkt ein feinjustiertes Räderwerk. Ein typisches Beispiel dafür ist der Gleichgewichtssinn. Die Augen und die Sensoren in den Gelenken respektive in der Haut liefern unentwegt Informationen ans Gehirn. Auch die drei Bogengänge des Innenohrs beteiligen sich am ständigen Dialog. Sie funktionieren wie eine Wasserwaage und vermessen nonstop unsere Stellung und Position im Raum. Die Denkkentrale ordnet die Signale und sorgt dafür, dass uns Muskeln und Bänder unbeschadet durchs Leben tragen.

Selbst bei gesunden Menschen werden die Sinnesorgane im Alter jedoch schwächer – Sensoren, Innenohr und Augen liefern ihre Informationen langsamer, ungenauer oder lückenhaft ans Gehirn. Die Denkkentrale kann die Signale nicht mehr zu einem stimmigen

Puzzle zusammenfügen. Die Folgen: Es kommt in der Verarbeitungskette zu Fehlleistungen und damit zu Schwindelgefühlen aller Art. Zu den bekanntesten zählen Schwindel und Drehwindel oder das Liftgefühl. Diese wiederum bewirken Übelkeit, Erbrechen, Gangunsicherheit, Schweissausbrüche, Seh- oder Hörstörungen.

Rund 30 Prozent der über 65-Jährigen sind davon betroffen – bei über 85-Jährigen liegt der Anteil sogar bei 50 Prozent. Treten auch noch andere Erkrankungen auf, wird das verantwortliche System zusätzlich belastet und damit Schwindel begünstigt. Denn Schwindel ist keine eigentliche Krankheit, sondern immer «bloss» ein Symptom, das auf eine zugrunde liegende Krankheit hindeutet.

Rund die Hälfte der auftretenden Schwindelerscheinungen, unter denen ältere Menschen leiden, sind erklärbar – und unter anderem auf psychische Faktoren, neurologische oder andere

Krankheiten zurückzuführen. Oft genug sind auch Medikamente daran beteiligt, allen voran Schlaf- und Beruhigungsmittel. Das einzig Gute daran: Kann eine Ursache bestimmt werden, ist Schwindel in der Regel gut behandelbar. Dazu zählt auch der Lagerungsschwindel. Dieser geht auf Ohrsteinchen (Otolithen) zurück, die sich im Innenohr lösen, durch die Bogengänge des Innenohrs schweben und die dort ansässigen Flimmerhärchen derart irritieren, bis sich die Welt um die Betroffenen wild zu drehen beginnt. Wird die Lage der kristallinen Steinchen durch ein mechanisches Manöver verändert, nimmt der Schwindel ab oder stoppt gänzlich. Problem behoben.

Bei rund 56 Prozent aller von Schwindel Betroffenen bleibt aber erst unklar, welche Faktoren deren Welten ins Wanken bringen – hier ist die Suche nach Ursachen und Lösungen komplizierter. Die Leidensgeschichten, die Patientinnen und Patienten mit

unspezifischem Schwindel erleiden, sind denn auch meist beeindruckend lang. Viele finden irgendwann in die Reha nach Rheinfelden AG. Dort leitet Prof. Dr. med. Thierry Ettl ein eines der schweizweit wichtigsten Schweizer Kompetenzzentren, in dem Neurologinnen, Physiotherapeuten etc. interdisziplinär zusammenarbeiten. Nach erfolgten Abklärungen empfehlen sie Betroffenen ein präzises abgestimmtes physiotherapeutisches Programm. Darin werden Wahrnehmung, Sensorik

und Gleichgewichtssinn trainiert und damit allfällige systematische Schwächen behoben. Die Menschen lernen beispielsweise, Sinneswahrnehmungen wieder einzuordnen, den flatternden Blick neu zu lenken. Und vor allem lernen sie zu verstehen, was genau ihre Schwindelgefühle auslöst und wie sich diese allenfalls steuern lassen. «Das nimmt den Menschen die Angst und macht ihnen Schwindelerscheinungen ein wenig erträglicher», so Thierry Ettl.

Entsprechende Programme dauern gut sechs Wochen. «Damit erzielen wir in vielen Fällen Verbesserungen», sagt Thierry Ettl. Die Reha Rheinfelden bindet in ihren ambulanten Therapien oft auch externe Expertinnen und Experten ein. Damit sich Betroffene den mitunter langen Weg nach Rheinfelden sparen und die gewonnene Zeit fürs Training nutzen können. Damit Schwindelgeplagte und ihre wankenden Welten schnellstmöglich wieder zur Ruhe kommen. *

Schwindel: Was tun?

- ▶ Treten Schwindelbeschwerden akut und scheinbar unbegründet auf: sofort ins nächstgelegene «Stroke»-Zentrum gehen. Denn der Schwindel könnte auf einen Schlaganfall hinweisen, der sofortige Notfallmassnahmen erfordert. Für alle anderen Fälle gilt: sich festhalten, hinsetzen oder -legen, den Kopf stillhalten oder vorsichtig bewegen.
- ▶ Treten Schwindelerscheinungen regelmässig auf, sollte der Hausarzt kontaktiert werden. Kann dieser nicht weiter-

© plempicture

