

2/2020 April

C 51932

forum

Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde



Rezension



»Ratgeber Schwindel«
*Grundlagen, Tipps
 und Übungen für Betroffene*
 Stefan Schädler
 Urban & Fischer Verlag/
 Elsevier GmbH, 2019
 144 Seiten, 184 Abbildungen,
 2 Tabellen
 ISBN 978-3437458255
 € 20,-

Schwindel ist nach Kopfschmerzen das häufigste Symptom, das zu einem Arztbesuch führt. Betroffene Patienten suchen dann meist nach weiteren Informationen und Unterstützungen, die Erkrankung zu bewältigen und damit auch Ungewissheit sowie Ängste abzubauen. Das vorliegende Buch ist als Ratgeber für Patienten mit Schwindel beziehungsweise Gleichgewichtsstörungen gedacht. Der Autor ist ein Schweizer Physiotherapeut, der sich auf die Untersuchung und Behandlung von Schwindel spezialisiert hat.

Dieses Buch basiert auf dem Fachbuch »Gleichgewicht und Schwindel« des Autors aus dem selben Verlag. In diesem Ratgeber werden nun die notwendigen Informationen für Patienten zu-

sammengefasst. Es informiert über die wichtigsten Schwindelarten und Symptome einschließlich ihrer Ursachen. Es werden weiterhin praktische Anleitungen zu Übungen, Training und Verhaltensmaßnahmen präsentiert, wobei die vestibuläre Physiotherapie im Mittelpunkt steht.

Es werden die folgende Themen besprochen: 1. Einführung Schwindel und Gleichgewicht, 2. Ursachen und Krankheitsbilder sowie 3. Therapie. Der Abschnitt Therapie, der insgesamt über 100 Seiten umfasst, beinhaltet eine Übersicht über die Therapieansätze, allgemeines Training des Gleichgewichts, gutartiger Lagerungsschwindel – Lagerungsmanöver, vestibuläre Störungen – vestibuläre Stimulation, Augenbewegungsstörungen – okulomotorisches Training, Defizite des Spürsinn der Füße/Beine – sensorische Stimulation, visuelle Abhängigkeit, zervikogener Schwindel, Blutdruck und Herz-Kreislauf-System, Dosierung von Aktivitäten und Pausen – »Pacing«, emotionale Beteiligung sowie multifaktorieller Schwindel. Im Anhang findet man ein kurzes Glossar und auch weiterführende Literaturangaben.

Der Ratgeber ist damit nach Behandlungsschwerpunkten verschiedener Symptome und funktionellen Störungen unterteilt, sodass man damit schnell die jeweilige zugrunde liegende Ursache und die dazugehörige Therapie findet. Der Patient erhält konkrete Anleitungen, welche Übungen die Linderung beziehungsweise Heilung der verschiedenen Schwindelarten ermöglichen. Die einzelnen Erkrankungen werden mit einfachen und verständlichen Worten dargestellt und dann die jeweiligen Übungen zur Behandlung erläutert, sodass nach erfolgter Dia-

gnostik der Patient selbstständig üben kann. Bei jeder Übung finden man Hinweise, wann, wie oft und bei welchen Erkrankungen das Training empfohlen wird. Auch die Seitigkeit wird berücksichtigt (z.B. Semont-Manöver für den linken oder rechten hinteren Bogen-gang).

Das Buch enthält zahlreiche Abbildungen und Fotos (18 Abbildungen, 166 Fotos zu Übungen sowie 2 Tabellen). Die Fotos zu den Übungen sind sehr anschaulich und erleichtern die praktische Umsetzung der einzelnen Übungen. Es wird unter anderem mit farbig hervorgehobenen Merksätzen, Tipps, Warnhinweisen und Fallbeispielen gearbeitet. Die Spiralbindung ist besonders praktisch und ermöglicht eine besonders hohe Benutzerfreundlichkeit. Die jeweilige Seite kann aufgeschlagen bleiben und so auf die jeweilige Übung unmittelbar zurückgegriffen werden. Der einschlagbare Buchklappe kann gleichzeitig als Lesezeichen verwendet werden.

Insgesamt präsentiert der Autor mit diesem Ratgeber einen ausgezeichneten Leitfaden für Schwindel-Patienten. Das Buch ist didaktisch gut aufgebaut und übersichtlich geschrieben. Dieses Buch ist hierbei durch die Anleitungen der Gleichgewichtsübungen sehr geeignet, den Patienten bei der vestibulären Physiotherapie zu unterstützen. Das Buch kann nicht nur Patienten, sondern auch Ärzten und Physiotherapeuten wärmstens empfohlen werden.

*Priv.-Doz. Dr. med. habil. Michael Reiß
 HNO-Abteilung
 Elblandkliniken Radebeul
 Heinrich-Zille-Straße 13
 01445 Radebeul
 E-Mail michael.reiss@
 elblandkliniken.de*