

Dr. Helmut Schaaf

TinnitusKlinik
Dr. Hesse

Der einseitige Ausfall eines Gleichgewichtsorgans (Labyrinthausfall / Neuropathia vestibularis)

Der Ausfall eines Gleichgewichtsorgans ist gekennzeichnet durch plötzlich auftretenden Drehschwindel, oft verbunden mit Hörverlust und Ohrgeräuschen. Er kann zu einem oder mehrere Tage anhaltendem Schwindel führen, der aber allmählich über Wochen -- kompensiert wird.

Wenn ein komplettes Gleichgewichtsorgan ausfällt, kann es aus völligem Wohlbefinden heraus schlagartig zu einem für mehrere Tage andauernden, heftigen Drehschwindel kommen.

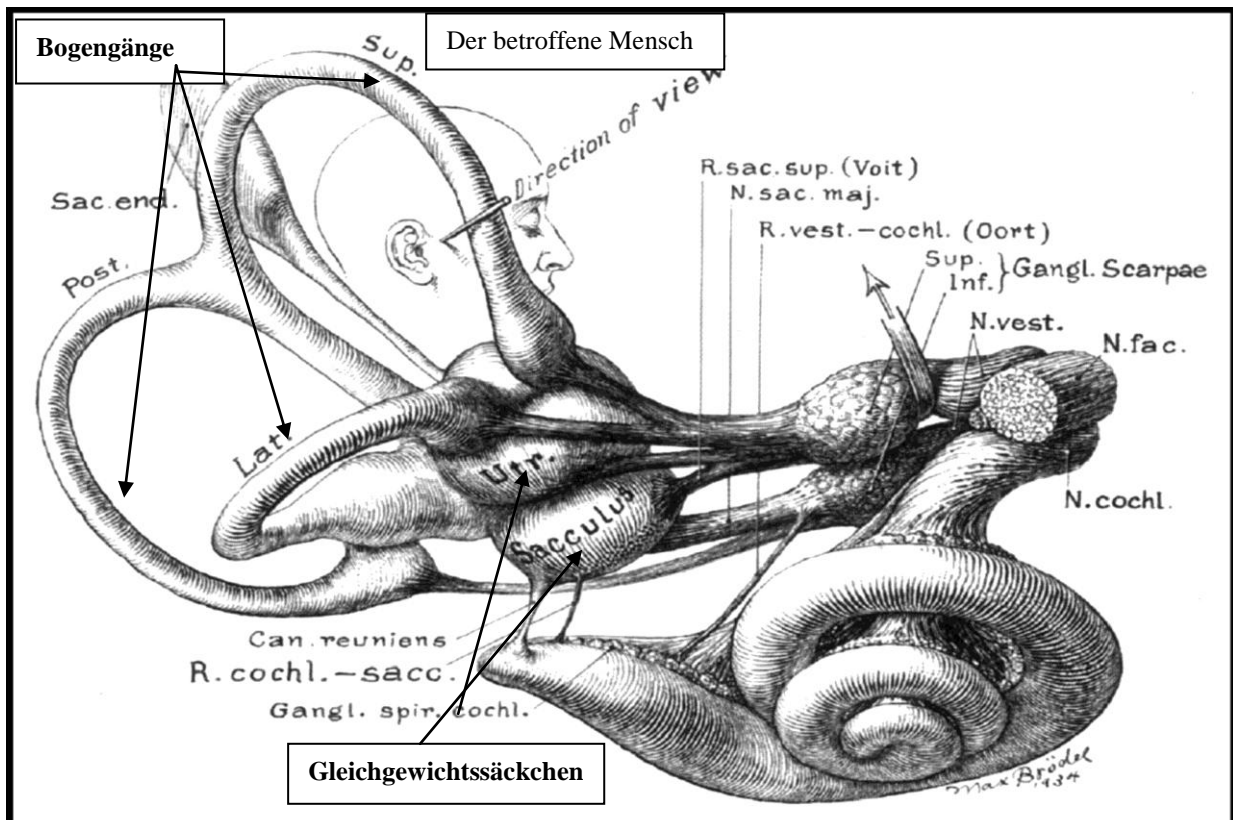
Der Schwindel ist oft verbunden mit Übelkeit und Erbrechen sowie Fallneigung im Sitzen und Stehen zur Seite des betroffenen Ohres. Die Betroffenen fallen meist zu einer Seite.

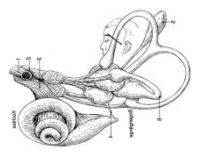
Die Augen scheinen zu „zittern“ (Nystagmus), so dass auch die Gegenstände nicht mehr zu fixieren sind.

Meist werden Patienten mit einem Gleichgewichtsausfall als Notfall ins Krankenhaus eingeliefert.

Das Schwindelgefühl und die Fallneigung klingen in der Regel innerhalb von Tagen deutlich ab, eine vollständige Ausheilung oder – wenn diese ausbleibt, eine Gewöhnung an die neuen Umstände, dauert meist zwischen zwei und vier Wochen.

Ursachen können Virus-Infektionen oder vorübergehende (!) Durchblutungsstörungen des Innenohres sein. Hörstörungen können auftreten, neurologische Ausfälle nicht!





Wieso nun tritt bei einem Ausfall des Gleichgewichtsorgans überhaupt Schwindel auf?

Auch im absoluten Ruhezustand sind beide Gleichgewichtsorgane ständig aktiv. Dabei zeigen sie auch die ständig vorhandene Erdanziehung als Dauer-Information an. Fällt nun eine Seite aus, etwa die rechte, so überwiegt nun die Aktivität der linken Seite. Dies ist unter normalen Umständen nur bei einer Linksdrehung des Kopfes der Fall.

Nun kann das gleichgewichtsverarbeitende Zentrum nicht „wissen“, dass ein Schaden eingetreten ist. Es bekommt nur die Informationen, dass sich alles so anfühlt, als wenn eine Drehung nach links erfolgt wäre.

So versuchen die Augen, die sehr direkt auf unwillkürliche Art und Weise mit dem Gleichgewichtsorgan verbunden sind, in dieser Logik die scheinbare Kopfbewegung auszugleichen und drehen sich nach rechts. Allerdings bleibt trotz aller Ausgleichsversuche der Augen der Eindruck einer unaufhörlichen Weiterdrehung nach links bestehen. Daraufhin versuchen die Augen weiter und schneller, die Veränderung auszugleichen. Es resultiert ein Augenzittern, das von außen gut zu sehen ist und insbesondere durch seine Richtung einen deutlichen Hinweis auf die Ursache und die Seite der Erkrankung gibt.

Für den Betroffenen selbst dreht sich - scheinbar! – der ganze Raum. Schließlich reizt dann die anhaltende Drehbewegung auch noch das Brechzentrum, das im Hirnstamm in unmittelbarer Nähe des Gleichgewichtszentrums liegt. Bis zum Abklingen der Symptome ist dies am besten im Liegen, in Ruhe und mit geschlossenen Augen zu ertragen.

Der Schwindel und die Fallneigung entstehen also durch den Versuch, den Schaden auszugleichen. So und nicht anders kann das Gleichgewichtsorgan seine Störung ausdrücken und sehr deutlich die für die Heilung notwendige Ruhe erzwingen.

Therapie und Verlauf:

In der Regel bessern sich die Beschwerden nach Ausfall eines Gleichgewichtsorgans innerhalb von Tagen und verschwinden meist nach 2 – 4 Wochen vollständig und dauerhaft.

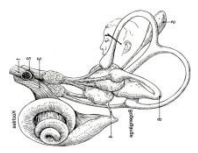
Im akuten Anfall können schwindeldämpfende Medikamente wie etwa Dimenhydrinat, z. B. Vomex sinnvoll sein, um den Schwindel zu unterdrücken und die Schädigungsphase zu überstehen.

Ab dem zweiten oder dritten Tag sollten diese nicht mehr eingenommen werden, da sie dann den Ausgleich durch das verbliebene oder gesundende Gleichgewichtssystem behindern.

Sinnvoll ist eine Infusionstherapie mit anfänglich 100 mg Cortison (z. B. Urbason), das alle vier Tage um 20 mg reduziert wird.

Die Besserung erfolgt dabei entweder in dem das erkrankte Gleichgewichtsorgan oder der Nerv sich nach Abklingen der Entzündung wieder erholt. Das Innenohr kann komplett ausheilen.

Selbst wenn ein Gleichgewichtsorgan dauerhaft beschädigt bleibt, kann das andere im Verbund mit den anderen Komponenten des Gleichgewichtssystems dessen Funktionen weitestgehend übernehmen.



Durch Üben zurück zum Gleichgewicht

Es sollte ein stufenförmiges physikalisches Training unter krankengymnastischer Betreuung mit anfänglichen statischen Stabilisationen, dann aber vor allem dynamischen Übungen zur Gleichgewichtsregulation und Blickstabilisation während Augen-, Kopf-, Körperbewegungen erfolgen.

Dies kann schon im Bett mit leichten Kopfbewegungen und Fixierung des ausgestreckten Daumens beginnen:

Wichtig ist, dass die Gleichgewichts- und Balanceübungen Stück für Stück gesteigert werden bis zu einem Schwierigkeitsgrad oberhalb der Normanforderungen.

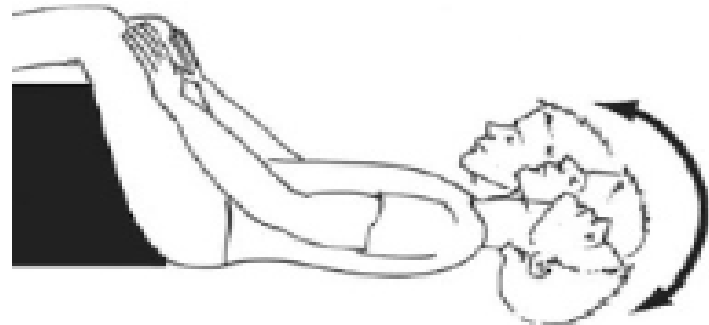
Im Folgenden soll der "klassische" Übungsablauf von Cawthorne (1944) und Cooksey (1946) vorgestellt werden, auf den letztlich alle Gleichgewichtsübungen aufbauen.

Cawthorne-Cooksey Exercises

Im Bett:

1. Augenbewegungen -- erst langsam, dann schneller (mindestens 5x):

- rauf und runter,
- von links nach rechts,
- einen Finger fixieren und den Finger vor und zurückführen.



2. Kopfbewegungen -- erst langsam, dann schneller, später mit geschlossenen Augen:

- den Kopf vor- und rückwärts bewegen,
- den Kopf von links nach rechts bewegen.

Im Sitzen:

1. Augenbewegungen -- erst langsam, dann schneller:

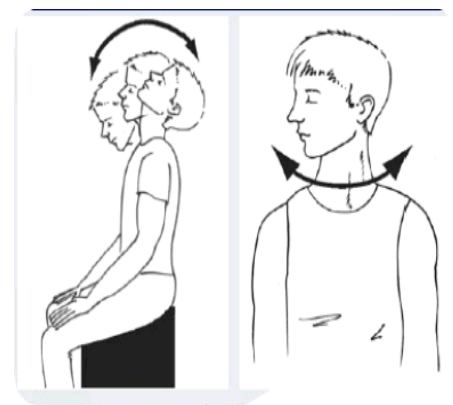
- rauf und runter,
- von links nach rechts,
- einen Finger fixieren, und den Finger vor und zurückführen.

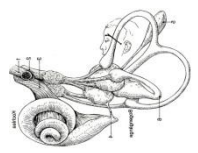
2. Kopfbewegungen --erst langsam, dann schneller, später mit geschlossenen Augen:

- den Kopf vor- und rückwärts bewegen,
- den Kopf von links nach rechts bewegen.

3. Schulter hoch und runter bewegen und kreisen lassen.

4. Den ganzen Körper nach vorne führen und einen Gegenstand aufheben.





Im Stehen:

1. Augenbewegungen erst langsam, dann schneller:
 - rauf und runter,
 - von links nach rechts,
 - einen Finger fixieren, und den Finger vor und zurückführen.
2. Kopfbewegungen -- erst langsam, dann schneller, später mit geschlossenen Augen:
 - den Kopf vor- und rückwärts bewegen,
 - den Kopf von links nach rechts bewegen.
3. Schulter hoch und runter bewegen und kreisen lassen.
4. Den ganzen Körper nach vorne führen und einen Gegenstand aufheben.
5. Mit offenen und geschlossenen Augen vom Sitzen in die stehende Position gehen.
6. In Augenhöhe einen kleinen Ball von einer Hand zur anderen werfen.
7. Einen kleinen Ball unter dem Knie von einer Hand zur anderen Hand werfen.
8. Wieder vom Sitzen zum Stehen und einmal umdrehen, nacheinander in die eine und dann in die andere Richtung.

Mit der Gruppe:

1. Eine Person steht im Kreis, wirft den Ball einer Person zu und diese wirft den Ball zurück.
2. Mit geschlossenen und offenen Augen durch den Raum gehen.
3. Mit offenen und geschlossenen Augen einen Hang oder eine schiefe Ebene hinauf und hinab gehen.
4. Eine Treppe mit offenen und geschlossenen Augen auf und ab gehen.
5. Jedes Spiel mit Geh- und Stoppbewegungen wie Bowling und alle Ballspiele.

Was bleiben kann ist die Angst – was dazwischen kommen kann ein gutartiger Lagerungsschwindel

Auch wenn alles dafür spricht, daß man eher im Lotto gewinnt als – im Rahmen dieses Krankheitsbildes - einen erneuten Gleichgewichtsausfall zu erleben, kann dieser so erschütternd und existenziell bedrohlich erlebt werden, daß sämtliche bisher bekannte oder vermutete Lebenssicherheiten als schwindend und schwindelnd bedroht und gefährdet erlebt werden können.

Häufiger kommt es vor, dass ein gutartiger Lagerungsschwindel im Verlauf auftritt und wie ein neuer Anfall erscheint oder gar an einen M. Menière denken lässt.

Gegen die Angst helfen Mut und berechtigte Zuversicht, eine gute Aufklärung und intensives Gleichgewichtstraining – gegen einen möglichen Lagerungsschwindel eine relativ einfach zu erstellende Diagnose und entsprechende Übungen, die in der Regel schon selbst durchgeführt werden können. **s. auch www.drhschaaf.de**