

Internetbasierte Rehabilitation bessert chronischen Schwindel

r -- van Vugt VA, van der Wouden JC, Essery R et al. Internet based vestibular rehabilitation with and without physiotherapy support for adults aged 50 and older with a chronic vestibular syndrome in general practice: three armed randomised controlled trial. BMJ. 2019 Nov 5;367:l5922.

[\[LINK\]](#)

Schwindel ist besonders bei älteren Leuten ein häufiges Symptom, das oft unbefriedigend behandelt wird und Monate bis Jahre andauern kann. Vestibuläre Störungen werden meist zentral kompensiert, oft ist aber diese Kompensation ungenügend, was zu chronischen Beschwerden führen kann. In früheren Studien wurde gezeigt, dass eine Rehabilitation, bei der durch Schwindelprovokation die Kompensationsmechanismen verstärkt werden, zu einer Besserung führt. In der vorliegenden kontrollierten randomisierten Studie wurde ein internetbasiertes Rehabilitationsprogramm geprüft. Aus 59 niederländischen Grundversorgerpraxen wurden 322 über 50-jährige Personen aufgenommen, die seit über einem Monat an Schwindel litten, der durch Kopfbewegungen ausgelöst oder verstärkt wurde. Sie wurden in drei Gruppen aufgeteilt. Die erste erhielt neben der hausärztlichen Behandlung ein internetbasiertes Programm zur vestibulären Rehabilitation, die zweite erhielt das Programm und zwei Physiotherapie-Sitzungen und die dritte, die Kontrollgruppe, die übliche Behandlung in der Hausarztpraxis. Nach drei und sechs Monaten waren die Schwindelsymptomatik und das Allgemeinbefinden in beiden Behandlungsgruppen gegenüber der Kontrollgruppe signifikant verbessert. Die Resultate der beiden Behandlungsgruppen waren nicht signifikant verschieden.

Die niederländischen Studienverantwortlichen haben zur Rehabilitation ein englisches Programm (<https://balance.lifeguidehealth.org>) übersetzt und angewendet. Das Programm ist gut aufgebaut und enthält eine gute Mischung aus Informationen und Anweisungen zu Übungen. Somit kann mit wenig Aufwand eine deutliche Besserung erreicht werden, ohne nachteilige Effekte. Das Programm könnte deshalb ohne Einschränkung empfohlen werden, leider habe ich aber kein entsprechendes deutschsprachiges Programm gefunden.

Die Gruppe mit der physiotherapeutischen Begleitung hat keine besseren Resultate erzielt. Besonders bei älteren Leuten könnte aber eine entsprechende Hilfe sinnvoll sein.