

## Oefeningen tegen duizeligheid

### Oefeningen tegen duizeligheid

Vestibulaire revalidatie therapie is gericht op het verminderen van duizeligheid, het optimaliseren van mogelijke visuele klachten (problemen met zien), verbeteren van balans en kwaliteit van lopen.

Het evenwichtsorgaan is in staat om bewegingen te registreren, het is als het ware een sensor. Deze sensor geeft informatie door aan de hersenen. De hersenen interpreteren de gegevens uit het evenwichtsorgaan en zorgen ervoor dat u bewegingen daadwerkelijk waarneemt. Naast het evenwichtsorgaan dragen de ogen en het gevoel (o.a. tast) ook bij aan het behouden van uw balans.

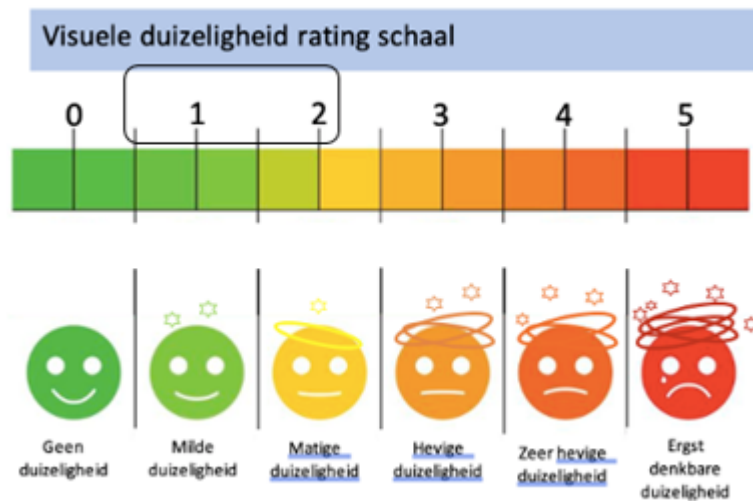
Dit noemen we ook wel het evenwichtssysteem. Er zijn verschillende oorzaken, waardoor dit systeem uit balans kan raken en u duizeligheid en/of balansproblemen kunt ervaren.

Waar in het systeem bij u het probleem vooral licht vertelt de fysiotherapeut u tijdens de intake na de anamnese en het onderzoek.

De hersenen zijn in staat zich aan te passen aan de verstoring van het evenwicht. Daarvoor is het nodig om regelmatig te oefenen, *drie keer per dag* voor minimaal 6 weken. Tijdens de beweegoefeningen is het noodzakelijk dat u *mild tot matig* duizelig wordt.

U zult merken als u de oefeningen blijft herhalen, dat de klachten tijdens oefenen zullen afnemen. Door sneller te gaan bewegen, kunt u de klachten weer laten toenemen. Het is belangrijk dat u probeert de klachten op te roepen. U kunt de mate van duizeligheid aangeven middels onderstaande schaal. Bij de training is het de bedoeling dat u *mild tot matige klachten* (score 1-2) ervaart en dat deze binnen 15-30 minuten wegtrekken na een oefensessie.

Met bovenstaande voorwaarden kunt u zelf al proberen te beginnen met oefenen, doe dit verspreid over de dag, 3 keer. Begin bijvoorbeeld met 1 oog-oefening, 1 beweegoefening en 1 balansoefening. Bouw dit rustig op. Lukt het niet om dit zelfstandig op te bouwen, maak een afspraak op de duizeligheidspoli van de afdeling Fysiotherapie.



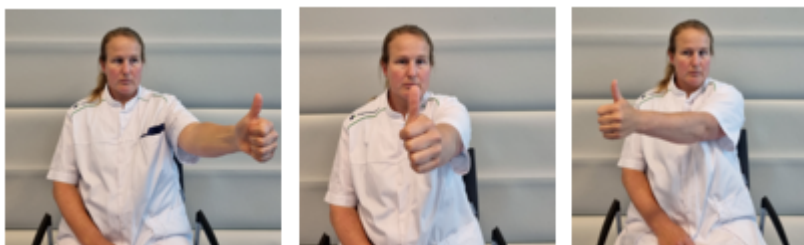
## Oog oefeningen

Beweging van de ogen (hoofd stil houden)

1. Streck uw arm met opgestoken duim voor u uit (armlengte afstand) en beweeg uw arm van boven naar beneden, waarbij u met uw ogen uw duim volgt. Houdt hierbij het hoofd stil.  
Frequentie: 3x 5 herhalingen per oefening (5 herhalingen, pauze, 5 herhalingen, pauze, 5 herhalingen)  
3x per dag

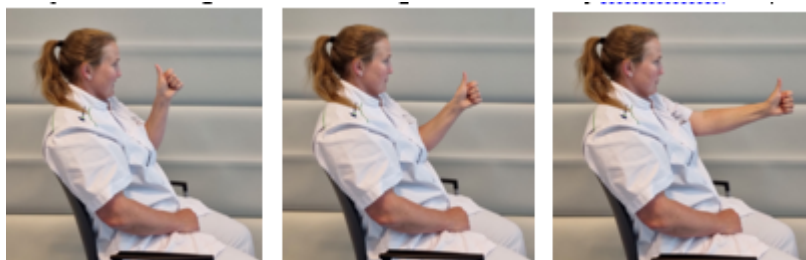


2. Streck uw arm met opgestoken duim voor u uit (armlengte afstand) en beweeg uw arm van links naar rechts, waarbij u met uw ogen uw duim volgt. Houdt hierbij het hoofd stil.  
Frequentie: 3x 5 herhalingen per oefening (5 herhalingen, pauze, 5 herhalingen, pauze, 5 herhalingen)  
3x per dag



3. Streck uw arm met opgestoken duim voor u uit (armlengte afstand) en beweeg uw arm naar u toe en van u af, waarbij u met uw ogen uw duim volgt. Houdt hierbij het hoofd stil.

Frequentie: 3x 5 herhalingen per oefening (5 herhalingen, pauze, 5 herhalingen, pauze, 5 herhalingen)  
3x per dag



## Beweegeoefeningen

Uitgangshouding: zittend op een stoel

Ogen open:

4. Beweeg het hoofd voorover en achterover met uw ogen dicht/ogen open.

Frequentie: 3x 5 herhalingen per oefening (5 herhalingen, pauze, 5 herhalingen, pauze, 5 herhalingen)

3x per dag



5. Beweeg het hoofd van links naar rechts met uw ogen dicht/ogen open.

Frequentie: 3x 5 herhalingen per oefening (5 herhalingen, pauze, 5 herhalingen, pauze, 5 herhalingen) 3x per dag



Uitgangshouding: staand of zittend

6. Buig voorover om de grond aan te tikken en kom daarna weer rechtop staan.

Frequentie: 3x 5 herhalingen per oefening (5 herhalingen, pauze, 5 herhalingen, pauze, 5 herhalingen)

3x per dag



7. Draai uw bovenlichaam en uw hoofd van rechts naar links en terug

**Frequentie:** 3x 5 herhalingen per oefening (5 herhalingen, pauze, 5 herhalingen, pauze, 5 herhalingen) 3x per dag



## Balansoefeningen

Als u balansoefeningen gaat doen is het belangrijk om dit in een veilige omgeving te doen. Zorg ervoor dat u ergens houvast heeft, bijvoorbeeld het aanrecht of een stevige stoel, voor het geval u uit balans raakt. Als de balansoefeningen goed gaan, kunt u het uitdagender maken door afwisselend met uw hoofd naar rechts of links te draaien. Wacht ongeveer 2-3 seconden voordat u opnieuw het hoofd draait. U kan de oefeningen ook uitdagender maken door te reiken met arm of been buiten uw steunvlak.

Als de balansoefeningen goed gaan kunt u het uitdagender maken door afwisselend met uw hoofd naar rechts of links te draaien. Wacht ongeveer 2-3 seconde voordat u opnieuw het hoofd draait. U kan de oefeningen ook uitdagender maken door te reiken met arm of been buiten uw steunvlak.

8. Plaats de voeten bij elkaar/heupbreedte\* en probeer te blijven staan (streven 30s).

Frequentie: 4-6 herhalingen 3x per dag



9. Plaats de voeten voor elkaar in verbrede tandemstand (*zie foto*) en probeer te blijven staan (streven 30 seconden), wissel na 30 seconden van voet.

Frequentie: 4-6 herhalingen 3x per dag



10. Plaats de voeten voor elkaar in tandemstand (*zie foto*) en probeer te blijven staan (streven 30s), wissel na 30 sec van voet.

Frequentie: 4-6 herhalingen 3x per dag



11. Ga op 1 been staan en probeer te blijven staan (streven 30s), wissel na 30 sec van voet.

Frequentie: 4-6 herhalingen 3x per dag



## Loopoefeningen

12. Loop met een normaal looppatroon, focus op 1 punt

Frequentie: 4-6 herhalingen 3x per dag

13. Wissel snel-langzaam lopen af, focus op 1 punt  
Frequentie: 4-6 herhalingen 3x per dag



14. Kijk afwisselend kort naar rechts en links tijdens het lopen. Wacht ongeveer 2-3 seconde, voordat u opnieuw het hoofd draait.  
Frequentie: 4-6 herhalingen 3x per dag



15. Kijk afwisselend kort van boven naar beneden tijdens het lopen. Wacht ongeveer 2-3 seconde voordat u opnieuw het hoofd draait.  
Frequentie: 4-6 herhalingen 3x per dag





## Ontspanningsoefeningen

3 keer per dag

Ademhalingsoefening: Duizeligheidsklachten kunnen versterkt worden door stress en hyperventilatie. Het uitvoeren van een diepe rustige (buik)ademhaling kan helpen bij het ontspannen en het tegengaan van hyperventilatie, waardoor de stress en daardoor de duizeligheidsklachten kunnen afnemen. Oefen dit dagelijks, liefst meerdere malen per dag. Laat andere ontspanningsoefeningen altijd voorafgaan door enkele ademhalingsoefeningen.

1. Ga zo gemakkelijk mogelijk zitten of liggen.
2. Sluit uw ogen.
3. Leg uw handen op uw buik; zo kunt u goed voelen of uw buik op en neer gaat.
4. Adem in: uw buik zet uit en wordt wat voller.
5. Adem uit: voel met uw handen dat uw buik weer platter wordt.
6. Adem in en tel in gedachten (eenentwintig, tweeëntwintig, enzovoort).
7. Adem uit en tel in gedachten even ver als bij het inademen.
8. Na de in- en uitademing is er een pauze, u gaat vanzelf weer verder met de ademhalingscyclus.

Herhaal de oefening een aantal keer.

---

## Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

### Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

### Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

### Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

### Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

579321022025