

# **Oefentherapie bij duizeligheid**

Maatschap KNO IJsselland Ziekenhuis

## **Inleiding**

In deze folder vindt u oefeningen voor als u duizelig bent. Het is belangrijk dat u iedere dag oefent. U begint met 10 minuten. Dit voert u rustig op naar 30 minuten.

## **Oog-oefeningen**

- a) de ogen bewegen van boven naar beneden en terug; eerst langzaam, daarna snel.
- b) de ogen bewegen van links naar rechts en terug; eerst langzaam, daarna snel.

## **Hoofd-oefeningen**

- a) het hoofd bewegen van voorover naar achterover en terug; eerst langzaam, daarna snel.
- b) het hoofd van links naar rechts draaien en terug; eerst langzaam, daarna snel.
- c) het hoofd van de linkerschouder naar de rechterschouder bewegen en terug, eerst langzaam, daarna snel.

## **Oefeningen in zit**

- a) de schouders omhoog trekken en laten zakken; eerst langzaam, daarna snel.
- b) het bovenlichaam draaien van links naar rechts en terug; eerst langzaam, daarna snel.
- c) het lichaam vooroverbuigen om een voorwerp op te rapen; eerst langzaam, daarna snel.

## **Staande oefeningen**

- a) opstaan en gaan zitten; eerst met open ogen, daarna met gesloten ogen.
- b) In stand een rubberen bal van de ene hand naar de andere hand gooien. De bedoeling is dat u de bal hoog overgooit (boven de ogen).
- c) Gedurende twee minuten op één been staan. De knie is gestrekt. Eerst op het linkerbeen, dan op het rechterbeen.
- d) Op één been staan met een gestrekte knie. Het andere been strekt u naar achteren, de armen strekt u opzij. Het hoofd houdt u opgericht en u kijkt met de ogen naar voren. Eerst doet u deze oefening met open ogen, vervolgens met gesloten ogen.

## Heeft u nog vragen?

Wanneer u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, kunt u deze stellen aan uw behandelend arts. Ook kunt u overdag telefonisch contact opnemen met de polikliniek KNO, tel. **010 - 258 50 49**.

*Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige heeft ontvangen. Heeft u nog vragen over het onderzoek of uw behandeling, eventuele gevolgen en risico's, of over andere behandelmogelijkheden, stel ze dan gerust.*