



Oefeningen ter voorkoming van duizeligheid en evenwichtsstoornissen

Inleiding

Deze folder bevat bewegings- en houdingsoefeningen die het evenwicht bevorderen en de duizeligheid verminderen.

Heeft u vragen over het uitvoeren van de oefeningen stelt u deze dan gerust aan de arts.

De aangekruiste oefeningen
..... maal daags gedurende
..... minuten uitvoeren
(bijvoorbeeld 4 maal 4 minuten)

In liggende houding

Oogbewegingen

In het begin langzaam, geleidelijk sneller uit te voeren.

- afwisselend omhoog en omlaag kijken
- afwisselend naar links en rechts kijken

Convergentieoefeningen

- afwisselend kijken naar een voorwerp dichtbij en veraf

Hoofdbewegingen

In het begin langzaam, geleidelijk sneller uit te voeren.

- afwisselend voorover en achterover buigen
- afwisselend naar links en rechts draaien

In zittende houding

- schouders optrekken en draaien
- voorover buigen en een voorwerp van de grond oprapen, op tafel leggen, weer oppakken en met de andere hand via een hoger gelegen punt weer terugleggen op de grond. Met de blik het voorwerp volgen.
- hoofd en romp afwisselend naar links en rechts draaien



In staande houding

- overgaan van zitten naar staan, aanvankelijk met open, daarna met gesloten ogen
- een balletje met een boog van de ene naar de andere hand gooien en dit met de blik volgen
- een balletje onder de knie door van de ene naar de andere hand gooien
- de oefeningen afwisselen met staan, zitten en om de as draaien

Tijdens het lopen

- al lopend een bal gooien en opvangen
- rondlopen door de kamer met open en gesloten ogen
- een trap op en neer lopen, afwisselend met open en gesloten ogen
- een spel spelen, waarin bukken, uitstrekken en mikken met een bal voorkomt

Met dank aan prof. dr. W.J. Oosterveld

AFSPRAAK

Mw./Dhr.

U wordt verwacht op dag

Datum20.....

Tijduur

Dr.

Indien u niet op de afgesproken datum en tijd aanwezig kunt zijn, geeft u dit dan tijdig door aan de polikliniek Neurologie: **(070) 210 2381**.

HagaZiekenhuis, Locatie Leyweg
Leyweg 275, 2545 CH Den Haag

L99.017-02

