

# Gewenningsoefeningen bij duizeligheid

**In deze folder leest u informatie over oefeningen bij duizeligheid. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven. De oefeningen zijn bedoeld voor aanvallen van duizeligheid bij snelle hoofdbewegingen; BPPD genaamd (Benigne Paroxysmale Positie Duizeligheid).**

## Oorzaak BPPD

Het evenwichtsorgaan bestaat onder andere uit drie halfcirkelvormige kanalen. Bij BPPD zweven er losse brokstukjes in deze kanalen. Normaal zitten deze goed vast op haarcellen in het kanalsysteem, maar soms raakt er een los. Deze haarcellen geven door aan de hersenen hoe de stand van het hoofd is. Doordat deze brokstukjes zwaarder zijn dan water kan het voorkomen dat de inhoud van de halfcirkelvormige kanalen langer doordraait dan normaal bij plotse hoofdbewegingen, zoals naar boven of beneden kijken. Daardoor ontstaat er een soort na effect hetgeen als draaiduizeligheid wordt ervaren. Indien u deze duizeligheid een aantal malen heeft gehad treedt gewenning op. Daarom zijn de klachten 's ochtends over het algemeen erger dan later op de dag. Deze brokstukjes lossen uiteindelijk weer op, wat de reden is dat deze klachten spontaan weer kunnen verdwijnen.

U bent geneigd met dit soort duizeligheid het hoofd zo stil mogelijk te houden om niet duizelig te worden. Hoe stiller het hoofd wordt gehouden, hoe erger de klachten worden. Juist door te oefenen met hoofdbewegingen treedt gewenning van het evenwichtsorgaan op en heeft u daarna minder klachten. Het is zeker de bedoeling dat u van deze oefeningen duizelig wordt. Oefen dan door totdat de duizeligheid minder wordt. Let er wel op dat u voldoende steun heeft en zich bij eventueel omvallen niet kunt bezeren.

Doe de oefeningen bij voorkeur 's ochtends en begin in bed. Zo heeft u de rest van de dag minder klachten.

## Oefeningen in bed

*Oogbewegingen (eerst langzaam, geleidelijk sneller*

*uitvoeren):*

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

*Hoofdbewegingen (eerst langzaam, geleidelijk sneller uitvoeren):*

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

Als u niet meer duizelig wordt van de eerste oefening, gaat u door met de volgende.

## Oefeningen in zittende houding

- Schouders optrekken en draaien
- Bukken en voorwerpen van de grond oprapen, daarna weer neerleggen
- Hoofd en romp afwisselend naar links en rechts draaien
- Ga zitten, ga liggen

## Oefeningen in staande houding

- Afwisselend zitten/staan; 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

Deze oefeningen afwisselen met staan en zitten, en om de lengte as draaien.

## Oefeningen tijdens lopen

- Al lopend een bal gooien en opvangen
- Trap op en neer lopen; afwisselend met open en gesloten ogen

## Gewenningsoefeningen bij duizeligheid

- Een spel spelen; bukken, uittrekken en mikken met een bal ziekenhuis.

### Contact

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de polikliniek KNO via de receptie van het ziekenhuis, 011 323 40 00. Ook in geval van spoed belt u met de receptie van het