

**BEWEGINGSOEFENINGEN BIJ  
DUIZELIGHEID**

---

KEEL-, NEUS-, EN OORHEELKUNDE

## **Inleiding**

U heeft regelmatig last van duizeligheid. Door oefeningen te doen kan hier (soms) iets aan gedaan worden. Het kan uw duizeligheidsklachten verminderen en uw evenwicht verbeteren. De oefeningen in deze folder kunt u zelf doen of onder begeleiding van een oefentherapeut.

## **De oefeningen**

De oefeningen bestaan uit oog-, hoofd- en lichaamsbewegingen. De oefeningen lokken juist duizeligheid uit. Door het herhalen van klachtenopwekkende oefeningen treedt er gewenning op en worden de klachten minder of verdwijnen. Voer de oefeningen op de juiste manier en regelmatig uit. Zo versnelt u het herstel van uw evenwicht. Deze oefeningen noemen we ook wel Cawthorne and Cooksey oefeningen.

U voert de oefeningen uit op de volgende wijze:

- Voer de oefeningen uit zoals ze in deze folder staan.
- Doe de oefeningen 3 tot 4 keer per dag.
- Doe de oefening met gematigde snelheid.
- Stop bij duizeligheid en misselijkheid.
- Begin met oefening 1 (of met de afgesproken oefening) en ga door met de volgende oefening als u bij deze oefening niet meer duizelig of misselijk wordt.
- Als u doorgaat naar een volgende oefening hoeft u de vorige oefening niet meer te doen. Zo gaat u de hele lijst met oefeningen door.
- Ga ook door naar een volgende oefening als u na 2 weken nog misselijk of duizelig wordt bij de oefening. Ook dan hoeft u de vorige oefening niet meer te doen. Zo gaat u de hele lijst met oefeningen door.
- Ga minstens 3 maanden met de oefeningen door, ook als u voor uw gevoel niet vooruit gaat.
- Na het doen van de oefeningen kunt u zich enige tijd 'niet lekker' voelen (duizelig en misselijk). Dit is normaal. De oefeningen zijn ook bedoeld om duizeligheid op te wekken, zodat uw evenwicht zich kan herstellen. Het is niet de bedoeling dat u zich ziek blijft voelen. Het duurt even voordat de klachten na het oefenen minder worden. Dit kan 7 tot 10 dagen duren.

Zittend: Bewegen met de ogen, hoofd stil houden

1. 15 keer de ogen bewegen van boven naar beneden en terug. In het begin langzaam, daarna sneller.
2. 15 keer de ogen bewegen van links naar rechts en terug. Strek hierbij uw arm met opgestoken wijsvinger en beweeg uw arm van links naar rechts, waarbij u met uw ogen uw wijsvinger volgt.
3. 15 keer afwisselend dichtbij en veraf kijken. Kijk hierbij naar uw vinger en beweeg u vinger van u af (gestrekte arm) en naar nu u toe (gebogen arm). Herhaal dit 3 keer.

Zittend: Ogen open, bewegen met het hoofd

1. 15 keer het hoofd bewegen van voorover naar achterover en terug. In het begin langzaam, daarna sneller.
2. 15 keer het hoofd draaien van links naar rechts en terug. In het begin langzaam, daarna sneller.

Zittend: Ogen dicht, bewegend met het hoofd

1. 15 keer het hoofd bewegen van voorover naar achterover en terug. In het begin langzaam, daarna sneller.
2. 15 keer het hoofd draaien van links naar rechts en terug. In het begin langzaam, daarna sneller.

Staan: Ogen open, bewegen met het hoofd

1. 15 keer het hoofd bewegen van voorover naar achterover en terug. In het begin langzaam, daarna sneller.
2. 15 keer het hoofd draaien van links naar rechts en terug. In het begin langzaam, daarna sneller.

Staan: Ogen dicht, bewegen met het hoofd

1. 15 keer het hoofd bewegen van voorover naar achterover en terug. In het begin langzaam, daarna sneller.
2. 15 keer het hoofd draaien van links naar rechts en terug. In het begin langzaam, daarna sneller.

Zittend: Ogen open, bewegingen van uw bovenlichaam. Ogen en hoofd moeten het voorwerp volgen!

1. Buig 15 keer voorover om een voorwerp van de grond te pakken en kom daarna weer omhoog tot zit.

Zittend: Ogen dicht, bewegingen van uw bovenlichaam. Ogen en hoofd moeten het voorwerp volgen!

1. Buig 15 keer voorover om een voorwerp van de grond te pakken en kom daarna weer omhoog tot zit.

Staan: Ogen open, bewegen van uw bovenlichaam. Ogen en hoofd moeten hierbij het voorwerp volgen.

1. Buig 15 keer voorover om een voorwerp van de grond te pakken en kom daarna weer rechtop staan.
2. Buig 15 keer voorover om een voorwerp van de grond te pakken, draai naar links en leg het voorwerp achter u (op een stoel of tafeltje), laat het voorwerp liggen, draai naar rechts, pak het voorwerp weer op en leg het weer voor u neer.
3. Beweeg 15 keer uw hoofd en schouders zijwaarts van rechts naar links en terug.
4. Steek 15 keer, met een voorwerp in de hand, afwisselend uw linker- en rechterhand omhoog.
5. Pak 15 keer een voorwerp van de grond en steek het hoog de lucht in.
6. Ga 15 keer van zitten naar staan, draai een rondje om uw as naar links en ga zitten, ga dan weer staan en draai een rondje om uw as naar rechts, waarna u weer gaat zitten.
7. Draai 15 keer uw lichaam een halve draai om de as naar rechts en naar links.

Staan: Ogen dicht, bewegen van uw bovenlichaam.

1. Buig 15 keer voorover, tik de grond aan en kom weer overeind.
2. Buig 15 keer voorover en tik de grond aan, draai naar links en tik de stoel aan, draai naar rechts en tik de stoel aan en kom weer recht staan.
3. Beweeg 15 keer uw hoofd en schouders zijwaarts van rechts naar links en terug.
4. Tik 15 keer de grond aan en maak u daarna zo lang mogelijk met de armen de lucht in.
5. Ga 15 keer van zitten naar staan, draai een rondje om uw as naar links en ga zitten, ga dan weer staan en draai een rondje om uw as naar rechts, waarna u weer gaat zitten.
6. Draai 15 keer uw lichaam een halve draai om de as naar rechts en naar links.

Liggend op de rug (probeer zonder hoofdkussen): Ogen open.

1. Rol 15 keer uw hoofd van rechts naar links en terug.
2. Rol 15 keer uw hele lichaam van rechts naar links en terug.
3. Ga 15 keer recht overeind zitten (recht voorwaarts).
4. Rol 15 keer op uw zij, kom op de rand van het bed zitten, ga dan op uw andere zij liggen en draai terug op uw rug.

Liggend op de rug (probeer zonder hoofdkussen): Ogen dicht.

1. Rol 15 keer uw hoofd van rechts naar links en terug.
2. Rol 15 keer uw hele lichaam van rechts naar links en terug.
3. Ga 15 keer recht overeind zitten (recht voorwaarts).
4. Rol 15 keer op uw zij, kom op de rand van het bed zitten, ga dan op uw andere zij liggen en draai terug op uw rug.

## **Heeft u vragen?**

Bekijk voor meer informatie onze website [www.franciscus.nl](http://www.franciscus.nl).

Bent u op zoek naar informatie over uw persoonlijke gegevens of afspraak? Bekijk dan eerst uw patiëntenportaal via [www.mijnfranciscus.nl](http://www.mijnfranciscus.nl).

Heeft u vragen over uw medicijnen of een andere medische vraag? Stel deze via de berichtenservice aan de polikliniek via BeterDichtbij.

Wilt u een medewerker spreken? Dan kunt u bellen met het Franciscus Contact Centrum via telefoonnummer 010 - 891 3000.