



Balansoefeningen bij vestibulaire revalidatie

U bent in Gelre ziekenhuizen bij het Apeldoorns duizeligheidscentrum in behandeling vanwege duizeligheids- en evenwichtsklachten. Van de fysiotherapeut krijgt u oefentherapie: vestibulaire revalidatie ofwel revalidatie van het evenwicht. Een onderdeel van deze revalidatiebehandeling zijn de balansoefeningen. De oefentherapie is gericht op het verminderen van duizeligheidsklachten en verbeteren van uw evenwicht. In deze brochure staat uitleg over deze oefeningen.

Evenwicht

De twee evenwichtsorganen, één in elk oor, zenden informatie over bewegingen van het hoofd naar de hersenen. Deze informatie is belangrijk voor het behouden van uw evenwicht (balans). Wanneer één van de evenwichtsorganen niet goed werkt, wordt u duizelig en krijgt u last van evenwichtsstoornissen. Daarbij kunt u ook misselijk worden en zelfs gaan braken. Deze toestand kan erg beangstigend zijn, maar is niet ernstig of levensbedreigend.

Balansoefeningen

Deze oefeningen bestaan uit bewegingen of houdingen die belangrijk zijn om uw balans (evenwicht) te trainen. Belangrijk is om deze oefeningen zo uit te voeren dat de houdingen ook in uw dagelijks leven (kunnen) voorkomen.

Sta en loop oefeningen (1 à 2 minuten per oefening)

Let op: als u uw ogen geopend heeft, kunt het voor het beste resultaat uw blik op één punt vestigen. Voelt u zich bij deze oefeningen niet vertrouwd? Oefen dan achter een hoge stoel of aanrecht, zodat u zich kunt vasthouden als dat nodig is.

- Staan, op beide voeten met het lichaam rechtop. De ruimte tussen uw voeten kunt u zo groot (of klein) maken dat u moeite moet doen om uw balans te handhaven. Als voorbeeld: uw voeten tegen elkaar en u begint te wiebelen, dan bent u aan het trainen.
- Dezelfde oefening als hierboven beschreven, maar sluit dan uw ogen.
- Doe dezelfde oefening als hierboven beschreven, maar sta dan op een foam kussen, marcheer 50 passen, met de ogen open en met de ogen gesloten.
- Lopen over een lijn (koorddansen), met de hak tegen de tenen.
- Probeer in een drukke omgeving (de markt, winkelstraat) rechtop te lopen, met als moeilijkheidsgraad het draaien van uw hoofd naar links of rechts terwijl u loopt.
- Lopen over een lastige ondergrond (in het bos, over gras), en draai eventueel uw hoofd naar links en rechts.