

OEFENINGEN BIJ DUIZELIGHEID

Behandeling 1: Epley manoeuvre gevolgd door gewenningsoefeningen

Epley manoeuvre

De KNO-arts kiept u achterover met het hoofd over de rand van het bed. Na 30 seconden wordt u hoofd gedraaid, daarna uw lichaam en vervolgens wordt u weer overeind geholpen. Waarschijnlijk ervaart u hevige duizeligheid tijdens de bewegingen en kunt u niet meteen opstaan na de behandeling.



Bron: www.kenniscentrumduizeligheid.nl

Slaap de eerste 2 dagen half rechtop (hoek van 45°). Zet het hoofdeinde omhoog of leg een paar kussens op elkaar en beweeg uw hoofd niet te ver naar voren en naar achteren.

Deze behandeling werkt bij 80% van de patiënten. Als er na een week echter nog steeds klachten zijn, begin dan met de volgende gewenningsoefeningen. Hierna is 95% klachtenvrij.

Gewenningsoefeningen

Door uw evenwichtsorgaan te laten wennen aan houdingswisselingen krijgt u minder last van duizeligheid. In het begin zult u duizelig worden bij het doen van de oefeningen. Probeer toch door te gaan. Hoe meer u oefent, hoe beter u uw evenwichtssysteem traint en hoe sneller de klachten zullen verdwijnen.

1. Begin zittend op de rand van het bed.
2. Ga snel op uw linker zij liggen.
3. Houdt het hoofd hierbij een halve slag gedraaid zodat uw hoofd met de zijkant van het achterhoofd op het bed ligt.
4. Blijf zo 30 seconden liggen.
5. Ga rechtop zitten en blijf 30 seconden zitten.
6. Ga nu op uw rechterzij liggen gedurende 30 seconden.

Doe de oefeningen 2-3x per dag 5 maal achter elkaar gedurende 3 weken.



Behandeling 2 Thuis-Epley

Doe deze oefening alleen als uw KNO-arts deze oefening heeft aangeraden in plaats van de standaard gewenningsoefeningen!

Met deze bewegingen wordt geprobeerd om de losse oorkristallen te verplaatsen naar een ander deel van het evenwichtsorgaan waar ze niet meer kunnen leiden tot overprikkeling van de zintuigcellen. In het begin zult duizeligheidsklachten ervaren tijdens de oefening. Dit is normaal, ga pas naar de volgende positie als de duizeligheid is weggezaakt. U zult merken dat dit binnen een minuut gebeurt.

Oefeningen voor het rechter oor

U doet deze oefening als u duizelig wordt bij bewegingen naar rechts.

Leg een kussen zo neer dat het kussen onder de schouders ligt in rugligging waardoor het hoofd wat achterover ligt.

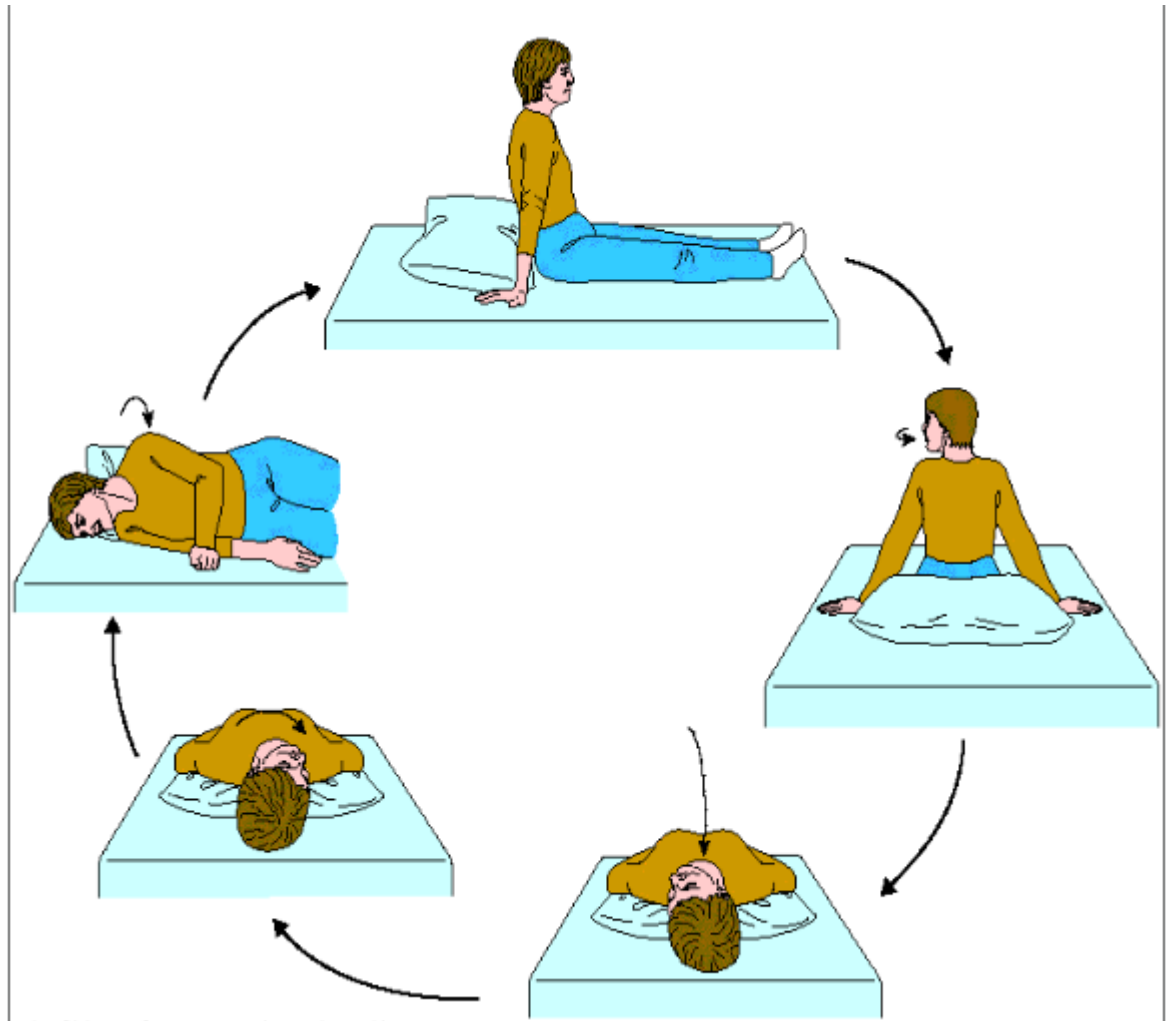
Het is erg belangrijk om de positieveranderingen zo snel mogelijk uit te voeren.

1. Zit rechtop in bed en draai het hoofd naar rechts.
2. Ga snel op de rug liggen met het hoofd naar rechts gedraaid. Het hoofd ligt iets achterover doordat de schouders op het kussen liggen. Wacht 30 seconden.
3. Draai het hoofd 90° naar links zonder het op te tillen. Wacht 30 seconden.
4. Draai het lichaam ook naar links zodat u op uw linker zij komt te liggen en draai daarbij het hoofd mee zodat de neus richting het kussen wijst. Wacht 30 seconden.
5. Kom vanaf de linker zijde snel tot zit.

Herhaal deze oefening 2 maal per dag 5x totdat u 24 uur lang geen duizeligheid meer ervaart.

Klachten bij bewegingen naar links

Als u juist duizelig wordt bij hoofdbewegingen naar links doet u de oefening natuurlijk precies andersom. U begint met het hoofd naar links gedraaid, gaat liggen met het hoofd naar links enzovoort.



Meer informatie online

Meer informatie vindt u ook op de volgende website: www.duizeligheidscentrum.nl

Oefeningen duizeligheid algemeen

Voer de oefeningen minimaal twee keer per dag uit. Bij voorkeur een keer 's morgens en een keer 's avonds. Voer de oefeningen uit in een omgeving waar u geen risico loopt op letsel als gevolg van uw duizeligheid.

Oefeningen liggend op uw rug op bed

Voer de oefeningen eerst langzaam uit en als het goed gaat steeds sneller.

- Afwisselend omhoog en omlaag kijken en van links naar rechts.
- Houd uw vinger op 30 tot 100 cm voor uw ogen. Kijk naar uw vinger, terwijl u deze van boven naar beneden en van links naar rechts beweegt.
- Uw hoofd afwisselend voorover en achterover buigen en naar links en rechts draaien, met de ogen open en dicht.

Wanneer u met name bij het draaien in bed of bij het draaien van uw hoofd duizelig wordt, kan de KNO-arts de volgende oefening adviseren:

- Voordat u 's morgens opstaat, legt u een kussen zó onder uw schouders dat uw hoofd over het kussen heen ligt.
- Nu draait u uw hoofd naar links of naar rechts (afhankelijk of u rechts of links duizelig wordt).
- Vervolgens wacht u tot de duizeligheid over is en gaat u zitten. Wanneer u duizelig wordt bij het zitten, wacht u tot de duizeligheid verdwenen is.
- Daarna gaat u weer liggen met het kussen onder uw schouders.
- Herhaal deze oefening tot u niet meer duizelig bent. Nu kunt u opstaan.

Oefeningen zittend op de rand van het bed

Voer de oefeningen eerst langzaam uit en als het goed gaat steeds sneller.

- Voer de eerste drie oefeningen zittend uit op de rand van uw bed.
- Trek uw schouders op en draai uw schouders.
- Naar voren buigen en voorwerpen van de grond oprapen.
- Een voorwerp van de grond oprapen en boven het hoofd van de ene in de andere hand doorgeven. Volg het voorwerp met uw ogen.

Oefeningen terwijl u staat

Voer de oefeningen eerst langzaam uit en als het goed gaat steeds sneller.

- Voer de zittende oefeningen uit terwijl u staat.
- Opstaan van een stoel met ogen open, daarna met ogen dicht.
- Een balletje met een boog van de ene hand naar de andere hand gooien. Volg hierbij het balletje met uw ogen.
- Een balletje onder de knie door van de ene hand naar de andere hand gooien.
- Opstaan van een stoel, op de plaats ronddraaien en gaan zitten.

Oefeningen terwijl u loopt

Voer de oefeningen eerst langzaam uit en als het goed gaat steeds sneller.

- Door de kamer lopen met ogen open en ogen dicht.
- Trap op- en aflopen met ogen open en ogen dicht.
- Al lopend een balletje opgooien en opvangen.
- Spelletjes doen waarbij bukken, uitstrekken en mikken met een balletje voorkomen.

Contactinformatie

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de afdeling KNO:

Locatie Jan van Goyenkade
Jan van Goyenkade 1
1075 HN Amsterdam
020-305 58 00

We zijn bereikbaar op werkdagen tussen 08.30 en 17.30 uur.

Heeft u een klacht?

Op onze website www.jvg.nl vindt u ons klachtenreglement onder: patiëntinformatie – klachten.