

KNO

Duizeligheid

Waarom bent u duizelig?

Uw duizeligheid wordt veroorzaakt door een evenwichtsstoornis.

Het evenwicht wordt geregeld door 2 organen die in uw oren zitten. Gewoonlijk werken deze 2 organen samen. In uw geval werkt 1 van de 2 organen niet goed. De samenwerking tussen de 2 organen is dan verstoord. In bepaalde situaties veroorzaakt dat duizeligheid, bijvoorbeeld als u van houding verandert.

U kunt met oefeningen de samenwerking van de evenwichtsorganen verbeteren. Hoe vaker en beslist u ze dwingt met elkaar samen te werken, des te sneller zal een aanpassing tot stand komen en de duizeligheid ophouden. U dwingt de 2 evenwichtsorganen samen te werken door die bewegingen te maken waardoor u duizelig wordt. U moet dus bij uzelf duizeligheid opwekken.

Hoe moeten de oefeningen gedaan worden?

Als de duizeligheid opkomt bij bepaalde bewegingen of houdingen van uw hoofd of uw lichaam, voer die bewegingen dan uit of zoek die houdingen op zo vaak u kunt. Elke keer dat u duizelig bent, komt u dichterbij de laatste duizeligheidsaanval.

Als de oefeningen erg veel klachten geven, krijgt u medicijnen om die te onderdrukken. Deze medicijnen vertragen wel het herstelproces.

Enkele oefeningen

Doe elke oefening 5 keer. Voer de oefeningen eerst langzaam uit en als het goed gaat steeds sneller. Doe het programma 3 keer per dag, zolang er nog duizeligheid is. Dit kan 1 tot 3 maanden duren.

In bed

1. Maak oogbewegingen, eerst langzaam, later snel.
Naar boven en beneden.
Naar opzij – heen en weer.
Kijk naar uw vinger, die van ver weg dichtbij komt – heen en weer.
2. Hoofdbewegingen, eerst langzaam, later snel, nog later met dichte ogen.
Buig voorover en achterover.
Buig naar opzij – heen en weer.

Zittend op een stoel

1. Als in bed 1. en 2.
2. Haal de schouders op en laat ze weer zakken.
3. Buig voorover en pak iets van de grond. Til het later hoog boven uw hoofd en kijk ernaar.

Staan

1. Als in bed 1. en 2. Zittend 3.
2. Ga zitten en staan met open ogen, later met gesloten ogen.
3. Gooi een bal van de ene naar de andere hand boven de ogen. Gooi een bal van de ene naar de andere hand onder kniehoogte.
4. Ga afwisselend zitten en staan en draai tussendoor een keer om uw as.

Vragen?

Als u na het lezen van deze folder vragen hebt, kunt u contact opnemen met de polikliniek KNO. De polikliniek is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 8:30 en 16:30 uur.

Telefoonnummer: 0515 - 48 89 86.

**Antonius Ziekenhuis
Bolswarderbaan 1
8601 ZK Sneek**

**Urkerweg 4
8303 BX Emmeloord**

**Vissersburen 17
8531 EB Lemmer**

**Postadres
Postbus 20.000
8600 BA Sneek**

**Telefoon
0515 - 48 88 88**

www.mijnantonius.nl

24-09-2018