

## Gewenningsoefeningen bij duizeligheid

### Keel-, Neus- en Oorheelkunde

#### Inleiding

De Keel-, Neus- en Oorarts (KNO-arts) heeft u vanwege uw duizeligheid geadviseerd om gewenningsoefeningen te doen. Wij adviseren u de hieronder aangekruiste oefeningen drie maal daags 5-10 minuten uit te voeren.

#### In bed

**Oogbewegingen:** in het begin langzaam uitvoeren, daarna geleidelijk sneller.

- omhoog en omlaag kijken;
- afwisselend naar links en rechts kijken;
- afwisselend naar een voorwerp dichtbij en veraf kijken.

**Hoofdbewegingen:** in het begin langzaam uitvoeren, daarna geleidelijk sneller.

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

#### Zittend

- schouders optrekken en draaien;
- vooroverbuigen en voorwerpen van de grond oprapen;
- hoofd en romp afwisselend naar links en rechts draaien.

#### Staand

- overgaan van zitten naar staan, aanvankelijk met open, daarna met gesloten ogen;
- een balletje met een boog van de ene naar de andere hand gooien en dit met de ogen volgen;
- een balletje onder de knie door van de ene naar de andere hand gooien;
- de oefeningen afwisselen met staan en zitten en om de as draaien.

#### Lopend

- een balletje gooien en opvangen;
- door de kamer lopen met open en gesloten ogen;
- een trap op en neer lopen;
- een spel spelen, waarin bukken, uitrekken en mikken met een bal voorkomen.

#### Belangrijke contactgegevens

- polikliniek Keel-, Neus- en Oorheelkunde, route A14, telefoon (053) 4 87 22 30.

#### Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de KNO-arts of assistente dan om nadere uitleg.