



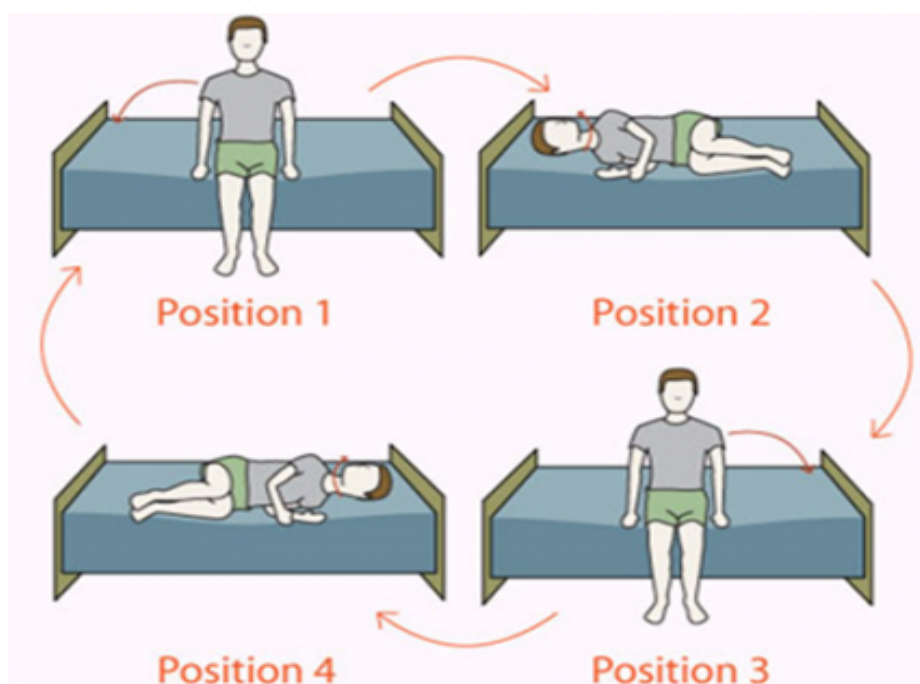
# Compensatie-oefeningen bij duizeligheid

In overleg met u heeft uw behandelend arts u geadviseerd oefeningen te doen om de duizeligheidsklachten te laten verminderen of verdwijnen.

Deze folder geeft u informatie over de compensatie-oefeningen volgens Brandt Daroff.

## Uitvoering

De duizeligheid vermindert of verdwijnt door de hoofdbewegingen die de klachten oproepen, juist een aantal malen te herhalen. Daarom zijn dit u oefeningen voor thuis. Vaak verdwijnen de klachten met deze oefeningen binnen ongeveer tien dagen. Soms helpt een fysiotherapeut u bij de uitvoering.



Uitleg bij de figuur:

Positie 1. U begint zittend op de rand van het bed. U blijft voordat u begint nog even rustig zitten gedurende 30 seconden.

Positie 2. U gaat van zit naar lig op de rechter zij. Belangrijk is dat u deze beweging snel, binnen twee seconden, uitvoert. U houdt het hoofd een halve slag gedraaid. Houd deze houding, ook het gedraaide hoofd, 30 seconden aan.

Positie 3. U gaat na 30 seconden weer rechtop zitten. U blijft 30 seconden rechtop zitten.

Positie 4. U gaat van zit naar lig op de linker zij. Belangrijk is dat u deze beweging ook weer snel, binnen twee seconden, uitvoert. U houdt het hoofd een halve slag gedraaid. Houd deze houding, ook het gedraaide hoofd, 30 seconden aan.



## Hoe vaak oefenen?

U wordt aangeraden de oefeningen gedurende twee weken lang, drie keer per dag uit te voeren. De oefening (van positie 1 tot en met positie 4) duurt in totaal twee minuten. U herhaalt de oefening steeds tien keer, volgens onderstaand schema. Het kan zijn dat u in het begin juist duizelig wordt; deze duizeligheid verdwijnt vanzelf als u door gaat met de oefeningen. Bij de meeste patiënten hebben de oefeningen na ongeveer tien dagen effect, de klachten zullen dan vrijwel zijn verdwenen. Als u klachtenvrij bent is het raadzaam de oefeningen nog een aantal dagen voort te zetten.

Tijd	Aantal oefeningen	Duur
Ochtend	10 keer	20 minuten
Middag	10 keer	20 minuten
Avond	10 keer	20 minuten

## Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder vragen? Stel deze dan gerust aan uw behandelend arts of aan de medewerkers van de Biometrie.

## Bereikbaarheid

### Afdeling Biometrie

Apeldoorn: Route 159

Zutphen: Route 21

Tel: 088 - 105 3378

(maandag t/m vrijdag 9:00 - 12:00 en 14:00 - 16:00)

[www.gelreziekenhuizen.nl/biometrie](http://www.gelreziekenhuizen.nl/biometrie)