

Patiënteninformatie

Fysiotherapie

Herstel van evenwicht/ balansoefeningen

Oefeningen bij vestibulaire revalidatie

Streekziekenhuis
Koningin
Beatrix



U bent in het ziekenhuis in behandeling vanwege duizeligheids- en evenwichtsklachten. Van de fysiotherapeut krijgt u oefentherapie: vestibulaire revalidatie ofwel herstel van het evenwicht. Een onderdeel van deze revalidatie-behandeling zijn 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 door 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 loopoefeningen (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; mocht u zich bij deze oefeningen niet vertrouwd voelen, oefen dan achter een hoge stoel of aanrecht, zodat u zich kan vasthouden als dat nodig is.

A. Ga staan, op beide voeten met het lichaam rechtop. De ruimte tussen uw voeten kan 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.

B. Doe oefening A maar sluit dan uw ogen.

C. Doe oefening A maar sta dan op een foam kussen; marcheer 50 passen, met de ogen open en met de ogen gesloten.

D. Loop over een lijn (koorddans), met de hak tegen de tenen.

E. Probeer in een drukke omgeving (de markt, winkelstraat) rechtuit te lopen, met als moeilijkheidsgraad het draaien van uw hoofd naar links of rechts terwijl u loopt.

F. Loop over een lastige ondergrond (in het bos, over gras), ook eventueel draaien van uw hoofd naar links en rechts.

Geheimhouding en recht op privacy

Alle medewerkers van ons ziekenhuis, dus ook artsen en verpleegkundigen, hebben een geheimhoudingsplicht. Ook hebt u recht op privacy. Uitgebreide informatie staat in de folder 'De rechten en plichten van de patiënt', verkrijgbaar op de afdeling en bij de patiënteninformatie in de centrale hal. Ook staat de folder op: www.skbwinterswijk.nl

Met dank aan Apeldoorns Duizeligheidscentrum

Bezoekadres:
Beatrixpark 1
7101 BN Winterswijk

Postadres:
Postbus 9005
7100 GG Winterswijk

T 0543 54 44 44
info@skbwinterswijk.nl
www.skbwinterswijk.nl