

Evenwichtsoefeningen

KNO-heelkunde



Beter voor elkaar

Evenwichtsoefeningen

Deze informatie is bedoeld om u meer inzicht te geven in de ziekte die u doormaakt en om u te helpen problemen te overwinnen.

Voor het behoud van uw evenwicht beschikt u over twee evenwichtsorganen, een in het linker oor en een in het rechter oor. Om u normaal en gezond te voelen moeten beide evenwichtsorganen samenwerken. Soms wordt een van beide organen om een af andere reden beschadigd. Met andere woorden, de twee organen werken niet meer mooi samen. Als dit gebeurt wordt u duizelig. Het is best mogelijk dat die duizeligheid bij bepaalde bewegingen optreedt en bij andere bewegingen niet. Soms gaat de duizeligheid gepaard met braakneigingen, onwel voelen, echte angstgevoelens, transpireren enzovoorts.

Deze situatie is voor u zeer verontrustend. Doch door het onderzoek werd een ernstige ziekte toestand als oorzaak hiervan uitgesloten. Er werd nagegaan wat nu precies de reden van de duizeligheid is; hoe uw beide evenwichtsorganen zich gedragen.

Hoe hevig het ook bij u voorkomt, deze toestand is te overwinnen.

Hoe kunnen wij u nu helpen dit probleem op te lossen.

De beide evenwichtsorganen moeten weer gaan samenwerken.

In de praktijk wil dat zeggen dat u bewegingen moet maken met het hoofd en met de romp. Hierdoor zult u zich, zeker in het begin, weer ziek voelen.

Hoe meer u nu uw evenwichtsorganen 'dwingt' samen te werken, hoe vlugger die stuntelige samenwerking zal uitgroeien tot een gezond en evenwichtig samenwerken, hoe vlugger u verlost zult zijn van uw duizeligheid en alle andere narigheden.

Hoe verloopt nu zoiets in de praktijk

Door speciaal voor u opgestelde oefeningen zult u uw linker en rechter evenwichtsorgaan tot samenwerken dwingen. De oefeningen zullen niet altijd even prettig zijn, integendeel juist. Door de oefeningen worden, zoals eerder vermeld, de ziekteverschijnselen opnieuw opzettelijk uitgelokt.

Na korte tijd zult u merken dat juist door deze oefeningen de grens van het ziek zijn verlegd wordt. U zult steeds beter kunnen bewegen en toch minder ziek worden. Het herhalen van de bewegingen is hierbij hoofdzaak.

Vandaar dat u 'huiswerk' meekrijgt dat u stipt moet uitvoeren.

Wij zullen u controleren, naar uw klachten luisteren, u zo nodig verder onderzoeken of uw oefeningen aanpassen. Voor uw genezing moet u zelf zorgen door de oefeningen zo goed mogelijk uit te voeren. Ook de moeilijkste oefeningen, de oefeningen die u ziek maken.

Na ongeveer zes weken vindt er indien nodig een uitgebreid onderzoek plaats. De meeste patiënten voelen zich op dat ogenblik al een heel ander mens.

Enkele praktische wenken

1. U traint 2 x daags;
2. U doet alle bewegingen met de ogen open, ook als de kamer voor uw ogen begint te draaien;
3. Elke beweging op zichzelf wordt 5 x na elkaar herhaald alvorens aan de volgende beweging te beginnen;
4. Wordt u tijdens een bepaalde beweging duizelig, blijft u dan in die houding waarin u duizelig werd, met de ogen open en wacht tot de duizeligheid verdwenen is alvorens de beweging te herhalen. Zodoende kan de aangeboden prikkel goed op uw evenwichtsorgaan inwerken;
5. Ook al wordt u niet duizelig bij een bepaalde oefening, dan nog blijft u in de aangenomen houding gedurende 10 seconden;
6. Alle bewegingen mogen in een flink tempo gebeuren;
7. U moet de moed opbrengen alle oefeningen 2 x daags uit te voeren, ook de moeilijkste, de oefeningen die u nu ziek maken.

Oefeningen + duizeligheid + 10 seconden = 5 x uitvoeren.

Oefeningen

Op bed:

Oogbewegingen: in het begin langzaam, geleidelijk sneller uitvoeren.

- A. Omhoog kijken en omlaag kijken.
- B. Afwisselend naar links en rechts kijken.
- C. Convergentie oefeningen (vinger naar de neuspunt bewegen en de vinger met de ogen volgen).

Hoofdbewegingen: in het begin langzaam, geleidelijk sneller uitvoeren.

- A. Afwisselend voorover en achterover buigen.
- B. Afwisselend naar links en rechts draaien.

Zittend:

- A. Schouders optrekken en draaien.
- B. Voorover buigen en voorwerpen van de grond oprapen.
- C. Hoofd en romp afwisselend naar links en naar rechts draaien.

Staan:

- A. Overgaan van zitten naar staan, aanvankelijk met open, daarna met gesloten ogen.
- B. Een (pingpong) balletje met een boog van de ene naar de andere hand gooien en dit met de blik volgen.
- C. Een balletje onder de knie door van de ene naar de andere hand gooien.
- D. De oefeningen afwisselen met staan en zitten en om de as draaien.

Lopend:

- A. Al lopend een (pingpong) balletje opgooien en opvangen.
- B. Rondlopen door de kamer met open en gesloten ogen.
- C. Een spel spelen, waarin bukken, uitrekken en mikken met een bal voorkomen.

Polikliniek KNO-heelkunde

T 010 297 53 30

Van maandag tot en met vrijdag tussen 8.15 – 16.30 uur

www.ikazia.nl

