

## Evenwichtsstoornissen

### Algemeen

Uw KNO-arts heeft u uitgelegd dat er bij u sprake is van een zogenoemde *benigne paroxismale positieduizeligheid*. Dat wil zeggen: op zich onschadelijke, maar van uw houdingswisselingen afhankelijke en in aanvallen optredende, duizeligheid.

### Doel

Het doel van de onderstaande oefeningen is: uw evenwichtsorgaan te wennen aan die houdingswisselingen, en daardoor minder last te krijgen van uw duizeligheid.

### Oefeningen

De oefeningen staan bekend als de alternerende (elkaar afwisselende) houdingsoefeningen.

### Opmerkingen:

- Uw uitgangshouding is steeds de zittende houding
- Medicijnen tegen duizeligheid mogen niet worden gebruikt
- De oefeningen moeten, na het verwachte verdwijnen van de duizeligheid, nog enige weken dagelijks worden voortgezet
- Hoe vaker u oefent, des te sneller verdwijnt de duizeligheid
- Hoe langer u oefent, des te kleiner is de kans op terugkeer van de duizeligheid



### Oefenschema:

- Gaat u – met de ogen dicht – zo snel mogelijk van uw linker op uw rechter zij liggen (zie afbeelding)
- Uw hoofd moet hierbij, zoals de tekening aangeeft, met de zijkant van het achterhoofd op de bank of op het bed gelegd worden
- Iedere houding moet 30 seconden worden ingenomen
- Het, vanuit zittende houding, op de linker en rechter zij gaan liggen, moet minimaal 5x achter elkaar herhaald worden (= één oefenserie)
- Deze oefenserie moet minstens 12x per dag herhaald worden

### Vragen

Heeft u nog vragen, belt u dan met uw KNO-arts.