

Neus-, keel- en oorziekten

# Oefeningen bij evenwichts- stoornissen







## Beste patiënt,

Ons evenwicht baseert zich op een combinatie van indrukken en impulsen, die het ons mogelijk maken om onze houding en onze bewegingen normaal te kunnen uitvoeren.

Deze impulsen zijn voornamelijk afkomstig van:

- het vestibulair stelsel (binnenoor)
- het oculomotorisch stelsel (zicht en oogbewegingen)
- het proprioceptief stelsel (zenuw, spieren, hart en bloedvaten).

Er is sprake van **vertigo** wanneer iemand de indruk krijgt dat de omgeving en hijzelf ronddraaien of heen en weer wiegen. Vertigo kan met **evenwichtsstoornissen** samengaan.

Als een of meerdere systemen die voor het evenwicht instaan uitvallen, kan vertigo ontstaan. Er bestaan hiervoor heel wat mogelijke oorzaken: van ouderdomsgebonden aftakeling tot een plots optredend letsel.

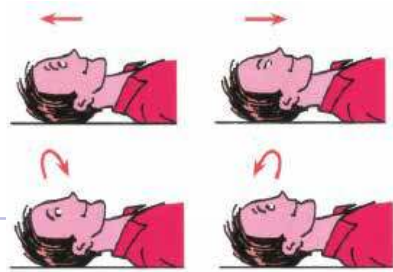
**Vaak kan gunstig effect bekomen worden ter verbetering van het evenwicht met bijkomende oefeningen.**

De voorgestelde oefeningen zijn gemakkelijk thuis uit te voeren en vergen geen bijzondere hulpmiddelen. Het effect van dit oefenschema hangt af van de regelmaat van de training en van het doorzettingsvermogen van de patiënt.

# A. OEFENINGEN OM LIGGEND UIT TE VOEREN

1

Kijk omhoog, omlaag, naar rechts en naar links. Begin traag, herhaal de oefening en voer het ritme langzaam op.



2

Beweeg het hoofd op en neer en daarna van rechts naar links. Probeer dit steeds vlugger te doen. Herhaal dezelfde oefening met gesloten ogen.



+



## B. RECHTOP STAAN



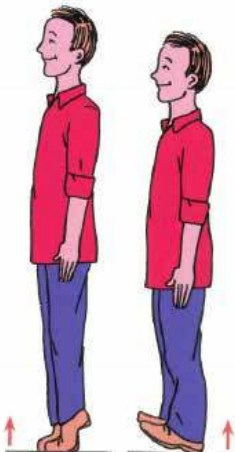
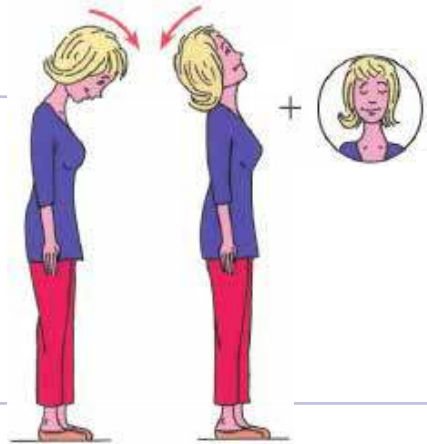
3

Spread de benen zodat je stevig staat. Breng jouw voeten beetje bij beetje dichtert bij elkaar. Voor zover dit mogelijk is, probeer je de voeten tegen elkaar te brengen. Probeer iedere keer dat je de oefening herhaalt iets langer in dezelfde houding te blijven (eerst 5, daarna 10, daarna 20 seconden). Doe deze oefening eerst met open en daarna met gesloten ogen.



4

Sta met beide voeten stevig op de grond. Knik het hoofd langzaam op en neer. Verhoog gaandeweg de amplitude (slingerwijdte) van de beweging. Doe deze oefening eerst met open en daarna met gesloten ogen.



5

Sta met beide voeten stevig op de grond. Ga op jouw tinnen staan en daarna op jouw hielen. Herhaal de oefening steeds vlugger en vlugger, waarbij je telkens iets langer op de tinnen of de hielen blijft steunen.

## C. STEUNEN OP EEN VOET



6

Steun afwisselend op de linker- en de rechervoet. Herhaal de oefening eerst met en daarna zonder schoenen, met de ogen open en met de ogen gesloten. Probeer zo lang mogelijk op één enkele voet te steunen.

## D. STEUNEN OP EEN ZACHT OPPERVLAK

7



Neem een kussen met schuimrubberen vulling met minstens 40 cm doormeter en 5 cm dikte en ga er bovenop staan. Hou jezelf in evenwicht door met de ogen een bepaald punt te fixeren (bijvoorbeeld het venster). Probeer daarna om jouw evenwicht te bewaren met de ogen toe (je voert deze oefening best uit met de rug naar een hoek van de kamer gericht om een achterwaartse val te vermijden).



Voer tenslotte de hoofdbewegingen uit (zie oefening 2). Begin langzaam en drijf het tempo op. Doe deze hoofdbewegingen eerst met open en daarna met gesloten ogen.

## E. EVENWICHT IN ZITTENDE HOUDING

8

Ga op een stoel zitten. Buig naar voren en raap een voorwerp van de grond op. Kijk voor je uit terwijl je terug rechtop komt.



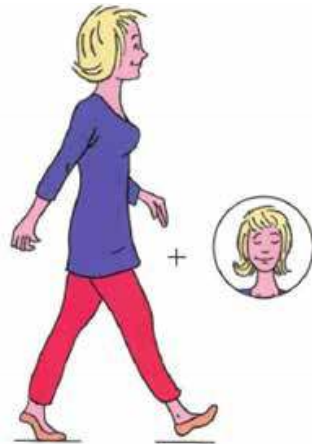
9

Ga op een stoel zitten en sta vervolgens op. Doe dit eerst met open en daarna met gesloten ogen.

## F. STAPPEN

10

Let er op hoe je stapt: een bewuste stap, het hoofd rechtop, voor je uit kijkend, de armen los. Herhaal deze oefening met gesloten ogen.

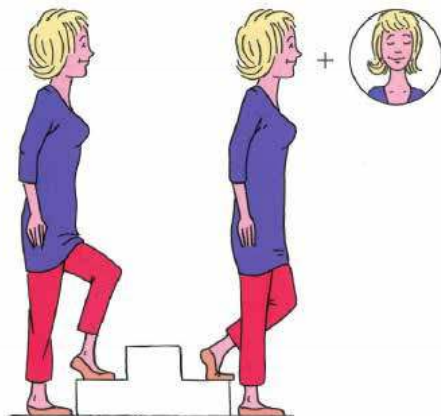


11

Stap in een gang of in een kamer en draai het hoofd naar links en vervolgens naar rechts, terwijl je recht vooruit blijft stappen.

12

Loop een trap (of een hellend vlak) op en keer terug naar beneden. Doe dit eerst met de ogen open en daarna met de ogen toe.





## G. CONTROLE VAN HET ZICHT

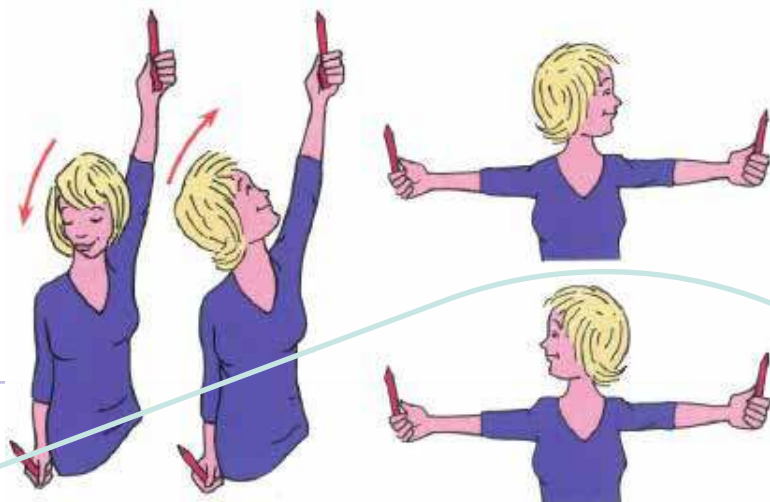
13

Ga stevig met beide voeten op de grond staan. Neem een potlood of een balpen met een gekleurd uiteinde in de hand en strek jouw arm voor je uit. Draai hoofd en romp naar rechts en daarna naar links terwijl je de ogen op het uiteinde van het potlood gericht houdt. Herhaal dezelfde oefening terwijl je langzaam vooroverbuigt en terug rechtop komt. Drijf het tempo van de oefening gaandeweg op.

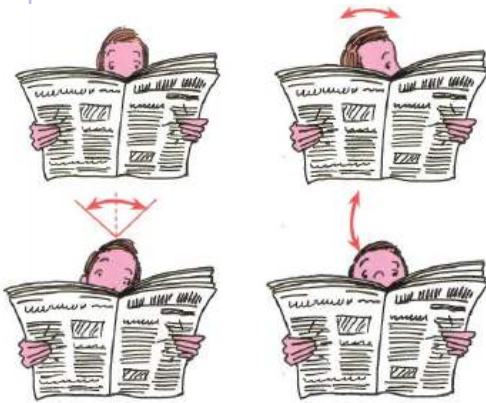


14

Voer dezelfde oefening uit, maar ditmaal met een potlood in elke hand. Strek 1 arm boven het hoofd en laat de andere langs het lichaam hangen. Beweeg jouw hoofd beurtelings naar omhoog en naar beneden zodat je telkens een van beide potloden kan zien. Strek de armen nu naar opzij en hou de potloden mooi verticaal. Kijk recht voor je uit en draai het hoofd naar links en naar rechts zodat je om beurten beide potloden kan zien.



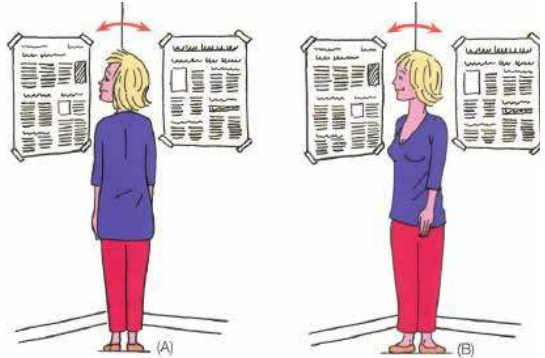
15



Neem met beide handen een krant vast en hou deze op ooghoogte met gestrekte armen recht voor je uit. Lees eerst de groot gedrukte titels en vervolgens de klein gedrukte tekst. Draai het hoofd naar links en daarna naar rechts. Fixeer jouw blik op de krant en draai het hoofd naar links en naar rechts, buig vervolgens het hoofd naar links en naar rechts, knik tenslotte met het hoofd van boven naar onder. In het begin blijf je gedurende enkele seconden in elke houding staan. Daarna voer je deze oefening uit in een vloeiende beweging.

16

Ga met jouw gezicht naar de hoek van de kamer staan. Op de twee muren die de hoek vormen, zijn vooraf twee grote krantenpagina's bevestigd. Draai het hoofd naar links en lees de grote titels in de krant op de muur links van je. Doe daarop hetzelfde aan de rechterkant (A).



17

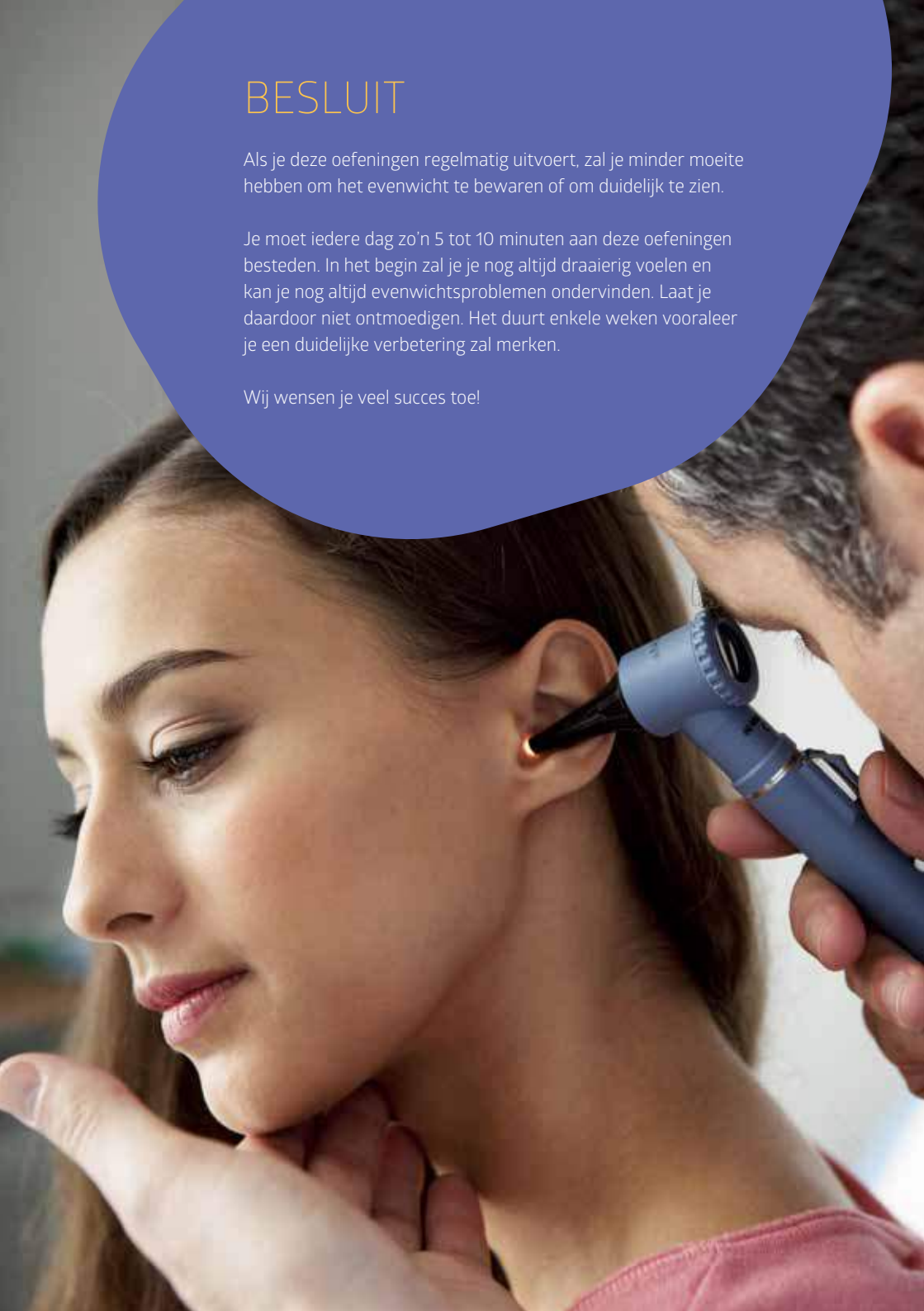
**Herhaal deze bewegingen en drijf gaandeweg het tempo op. Doe nu hetzelfde maar met jouw rug naar de kamerhoek gericht. Let er op dat je je voeten niet verplaatst (B).**

## BESLUIT

Als je deze oefeningen regelmatig uitvoert, zal je minder moeite hebben om het evenwicht te bewaren of om duidelijk te zien.

Je moet iedere dag zo'n 5 tot 10 minuten aan deze oefeningen besteden. In het begin zal je je nog altijd draaierig voelen en kan je nog altijd evenwichtsproblemen ondervinden. Laat je daardoor niet ontmoedigen. Het duurt enkele weken vooraleer je een duidelijke verbetering zal merken.

Wij wensen je veel succes toe!



## **CAMPUS RUMST**

's Herenbaan 172 | 2840 Rumst  
03 880 90 11 (algemeen)

## **CAMPUS BORNEM**

Kasteelstraat 23 | 2880 Bornem  
03 890 16 11

## **CAMPUS WILLEBROEK**

Tisseltsesteenweg 27 | 2830 Willebroek  
03 890 16 11

**ref.: 50120725 (R) - 50006430 (B)**

versie: 07/01/2021

foto's & illustraties: Adobe stock (cover), illustraties: onbekend  
eigenaar: dr. K. Broes, NKO campus Rumst

v.u.: Sofie Vermeulen, communicatieverantwoordelijke

Maatschappelijke zetel:

vzw AZ Rivierenland | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

RPR 0416 851 659 | Erkenningsnummer 104 | Bevoegde rechtbank: Antwerpen

[www.azrivierenland.be](http://www.azrivierenland.be) | [info@azr.be](mailto:info@azr.be)

