

Houdingsoefeningen bij duizeligheid

Uw arts heeft u uitgelegd dat er bij u sprake is van benigne paroxysmale positie duizeligheid (BPPD). Dat wil zeggen, u heeft last van op zich onschuldige duizeligheid, die in aanvallen optreedt bij houdingswisselingen. Het doel van de onderstaande oefening is uw evenwichtsorgaan te wennen aan die houdingswisselingen en daardoor minder last te krijgen van uw duizeligheid.

Oefenschema uitgangspositie is steeds de **zittende** houding

1. Men dient met **gesloten ogen** zo snel mogelijk op de linker- dan wel rechterzij te gaan liggen (zie tekening).
2. Het hoofd moet hierbij met de zijkant van het achterhoofd op het bed of de bank worden gelegd.
3. Iedere positie moet **30 seconden** worden ingenomen.
4. Het vanuit zittende houding op de linker- en rechterzij gaan liggen moet minimaal **5x achter elkaar** worden herhaald.
5. Deze oefensessie moet **minstens 2x per dag** worden uitgevoerd, bijvoorbeeld 's morgens en 's avonds.



Belangrijke wetenswaardigheden

- Middelen tegen duizeligheid mogen niet worden gebruikt.
- De oefeningen dienen na het verdwijnen van de duizeligheid nog enige weken dagelijks te worden herhaald.
- Hoe vaker men oefent hoe sneller de duizeligheid verdwijnt, hoe langer men oefent des te kleiner is de kans op terugkeer van de duizeligheid.