

Duizeligheid

INLEIDING

Uw duizeligheid berust op een evenwichtsstoornis. Het evenwicht wordt geregeld door twee organen die zich in de oren bevinden. Deze twee organen werken in de gezonde situatie samen. Uw behandelend arts heeft u deze folder aangeboden om uw duizeligheidsklachten te doen verminderen. Indien er na het lezen van deze folder nog vragen zijn, kunt u deze aan de arts stellen.

In uw geval werkt een van de organen niet goed en is de samenwerking verstoord. Deze samenwerking is in bepaalde omstandigheden van belang, bijvoorbeeld als u van houding verandert. Als het ene orgaan dan niet goed werkt ten opzichte van het andere dan treedt duizeligheid op.

Er is een mechanisme dat ervoor zorgt dat het andere, goed werkende evenwichtsorgaan zich gaat aanpassen. Dit aanpassingsmechanisme werkt echter langzaam, vooral bij wat oudere patiënten. We kunnen dat proces wel wat sneller laten verlopen. Hoe vaker en beslist we de twee evenwichtsorganen dwingen met elkaar samen te werken door expres die bewegingen te maken, waardoor duizeligheid opgewekt wordt.

Hoe vaker u dus duizelig wordt, hoe sneller dit onplezierige gevoel verdwijnt. U moet dus bij uzelf duizeligheid opwekken zo vaak en zolang als u kunt. De afwijking die aanleiding geeft tot uw klachten, wordt door deze oefeningen niet slecht beïnvloed.

HOE MOETEN DE OEFENINGEN GEDAAN WORDEN?

- Als uw duizeligheid opkomt bij bepaalde bewegingen of houdingen van hoofd of lichaam, voert u die bewegingen dan uit of zoekt u die houding op zo vaak als u kunt.

U weet dat het aanpassingsmechanisme sneller verloopt als u deze oefeningen vaker uitvoert. Bedenk, elke keer als u duizelig bent tijdens het oefenen, kan het de laatste keer zijn! Wanneer de oefeningen veel klachten geven dan kunt u medicijnen krijgen om de klachten te verminderen. Deze medicijnen vertragen wel het herstelproces.

DE OEFENINGEN

IJver en doorzettingsvermogen worden vereist bij deze oefeningen. Hoe regelmatiger deze oefeningen worden gedaan, hoe beter de duizeligheid verdwijnt.

Doet u elke oefening 5 maal. Begint u langzaam, maar voert u de snelheid gestaag op. Voert u het programma 3 maal per dag uit, zolang u nog duizelig bent.

De duizeligheid kan 1 tot 3 maanden duren.

A. IN BED

1. Maakt u oogbewegingen
 - eerst langzaam, later snel
 - naar boven en onder
 - naar opzij, heen en weer
 - kijk naar uw vinger, die van ver komt naar dichterbij, heen en weer
2. Maakt u hoofdbewegingen
 - eerst langzaam, later snel, nog later met gesloten ogen
 - buig voorover en achterover
 - buig naar opzij, heen en weer

B. ZITTEND OP EEN STOEL

- 1 en 2 als in bed
3. Haalt u de schouders op en laat ze weer zakken
4. Buigt u voorover en pakt u iets van de grond. Tilt u het later hoog boven uw hoofd en kijkt u er naar.

C. STAAND

1. Doet u dezelfde oefeningen als in bed en als B3 schouderoefeningen
2. Gaat u zitten en staan met open ogen, later met gesloten ogen
3. Gooit u een bal van de ene naar de andere hand, boven ooghoogte
4. Gooit u een bal van de ene andere hand, onder kniehoogte
5. Gaat u zitten en staan, draai tussendoor een maal om uw as

D. IN BEWEGING

1. Loopt u door de kamer, later met gesloten ogen
2. Indien aanwezig; loopt u een helling op en af, later met dichte ogen
3. Probeert u te sporten, het liefst een balsport

VRAGEN?

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen dan kunt u contact opnemen met de polikliniek KNO, tel: 020 – 512 5111.

