

Evenwichtsstoornissen: vestibulair oefenschema voor thuis

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
OEFENING 1: OEFENINGEN OM STAAND UIT TE VOEREN	5
OEFENING 2: EEN VAST FIXATIEPUNT BEHOUDEN	7
OEFENING 3: EEN TEKST LEZEN	9
CONTACTGEGEVENS	II

Ons evenwichtssysteem (vestibulair systeem) zorgt ervoor dat we, uit een geheel van indrukken en impulsen, onze houding en onze bewegingen normaal kunnen uitvoeren. Hiervoor heeft ons lichaam drie belangrijke coördinerende stelsels: het binnenoor, het oog en de oogspieren en het proprioceptief stelsel (zenuweindjes in huid, spieren en gewrichten).

Onderstaande oefeningen voor vestibulaire re-educatie helpen u om de evenwichtsstoornissen en het visueel zwevende gevoel dat u ondervindt bij het bewegen, te verminderen. Ze stimuleren het evenwichtsorgaan, het visueel systeem en de proprioceptie. De voorgestelde oefeningen zijn gemakkelijk thuis uit te voeren en vragen geen specifieke hulpmiddelen.

Het succes van vestibulaire re-educatie hangt af van de training en van het doorzettingsvermogen van de patiënt.

Enkele opmerkingen vooraf:

- ✗ Oefen steeds in een hoek van de kamer, waarbij uw rug slechts enkele centimeters van de hoek verwijderd is.
- ✗ Plaats een stevige zetel voor u, met de rugleuning naar u toe, als houvast.
- ✗ De vloer moet vrij zijn, met een effen oppervlak, en mag niet te glad zijn.
- ✗ De oefeningen worden steeds opgebouwd in moeilijkheidsgraad. Telkens u een oefening goed kunt uitvoeren, probeert u de volgende stap.

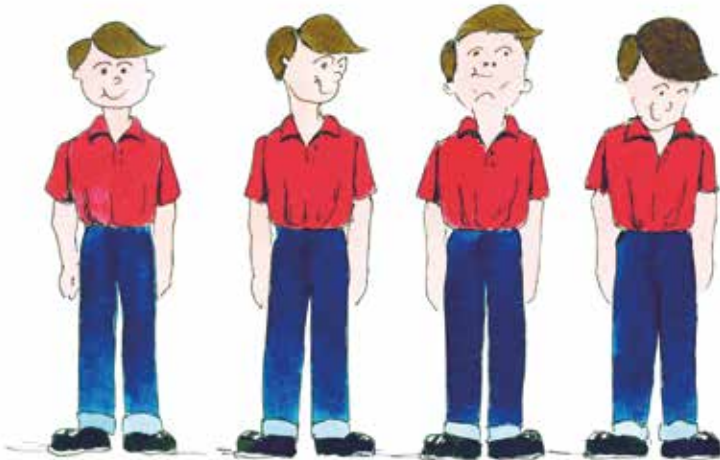
Om een goed resultaat te bekomen, voert u de oefeningen dagelijks vijf à tien minuten uit. In het begin zult u zich nog altijd draaierig voelen en kunt u nog altijd evenwichtsproblemen ondervinden. Laat u hierdoor niet ontmoedigen. Het duurt enkele weken vooraleer u een duidelijke verbetering zult merken.

Als u deze oefeningen regelmatig uitvoert, zult u minder moeite hebben om uw evenwicht te bewaren of om duidelijk te kijken. Na één à twee maanden zou u een vermindering moeten merken van uw klachten.

Veel succes!

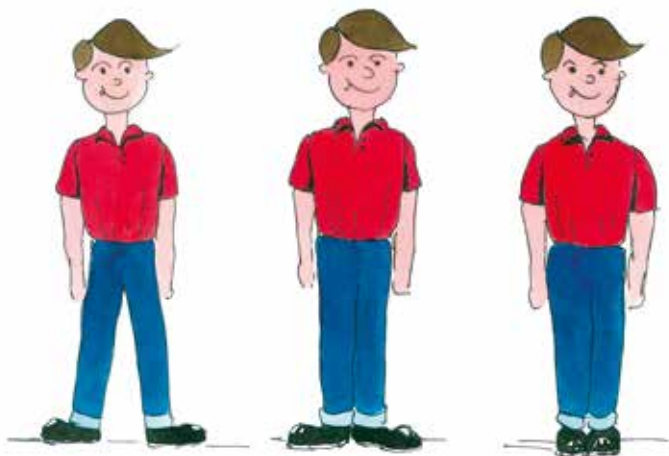
OEFENING 1: OEFENINGEN OM STAAND UIT TE VOEREN

- 1 Spreid de benen lichtjes en probeer uw evenwicht te behouden met de ogen open, eerst gedurende 5, dan 10 en vervolgens 30 seconden.
- 2 Kijk omhoog, omlaag, naar rechts en naar links. Begin traag, herhaal de oefening en voer het tempo op.

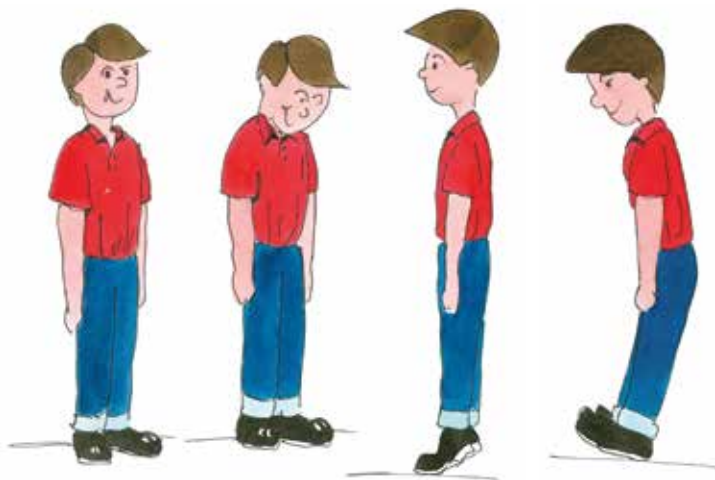


- 3 Beweeg uw hoofd op en neer, en daarna van rechts naar links. Probeer dit steeds vlugger te doen. Herhaal dezelfde oefening met gesloten ogen.

- 4 Verminder de afstand tussen beide voeten progressief tot ze tegen elkaar komen en herhaal zo oefening 1 - 2 - 3.



- 5 Probeer enkele seconden op het puntje van uw tenen te staan, sta daarna op uw hielen en wissel dan snel af tussen tenen en hielen. Herhaal dit enkele keren.



OEFENING 2: EEN VAST FIXATIEPUNT BEHOUDEN

Neem een pen met een gekleurd uiteinde vast en strek de armen voor u uit. U staat met beide voeten op de grond.

Voor elke oefening herhaalt u 10 x de beweging:

- 1 Draai tegelijkertijd uw hoofd en romp naar links en vervolgens naar rechts, terwijl u goed het uiteinde van de pen blijft fixeren met uw ogen.



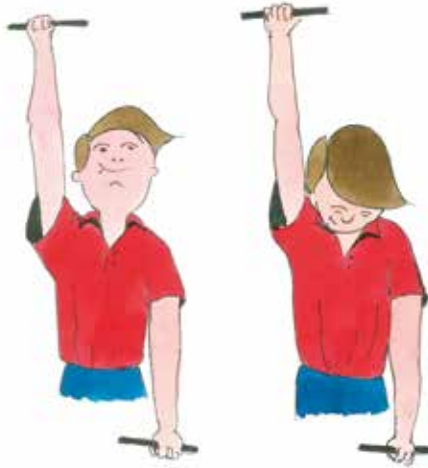
- 2 Buig voorover en kom nadien langzaam weer overeind. Blijf ook nu naar het uiteinde van de pen kijken.



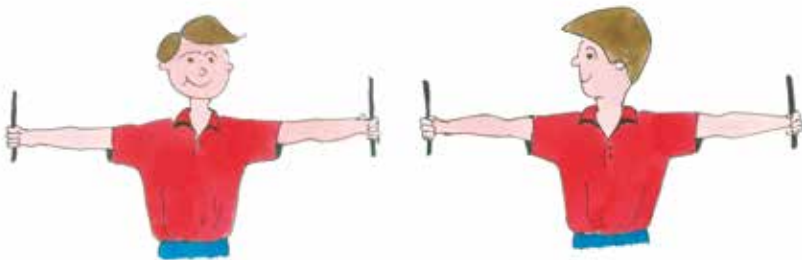
- 3 Herhaal oefeningen 1 en 2, maar dan sneller.



- 4 Neem een tweede pen, hou één pen boven uw hoofd en één pen naar de vloer toe.
Buig uw hoofd (niet de romp) afwisselend naar boven en onder, waarbij u steeds de respectievelijke pen goed fixeert.



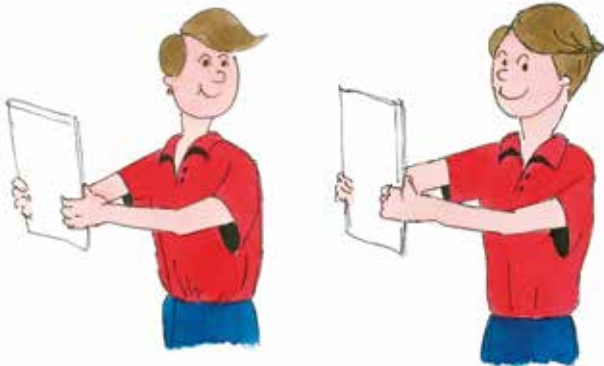
- 5 Strek de armen zijdelings naar beide kanten en draai uw hoofd (niet de romp) van links naar rechts, waarbij u de pen fixeert met uw ogen. Eerst een langzame beweging en vervolgens steeds sneller.



OEFENING 3: EEN TEKST LEZEN

Neem een krant vast met beide handen en plaats deze ter hoogte van uw gezicht.

- 1 Terwijl u recht voor u kijkt, leest u de teksten, zowel de grote titels als de kleinere karakters.
- 2 Draai uw hoofd naar links en blijf in deze positie lezen (ogen naar rechts gedraaid).
- 3 Draai uw hoofd naar rechts en blijf in deze positie lezen (ogen naar links gedraaid).



- 4 Buig uw hoofd naar beneden en blijf in deze positie lezen (ogen naar boven gericht).
- 5 Buig uw hoofd naar boven en blijf in deze positie lezen (ogen naar beneden gericht).
Zowel met het hoofd naar boven als beneden, blijft u de krant recht voor u houden.

- 6 Draai uw hoofd van links naar rechts en terug in een vloeiende continue beweging en blijf zo lezen. Doe deze beweging eerst traag en dan sneller.
- 7 Beweeg uw hoofd van boven naar onder en terug in een vloeiende continue beweging en blijf zo lezen. Doe deze beweging eerst traag en dan sneller.
- 8 Hang een krantenpagina aan beide kanten van een hoek van de kamer op ooghoogte (zie afbeelding). Ga voor de hoek staan en lees de grote karakters links, vervolgens rechts en vervolgens door snel af te wisselen van links naar rechts.



- 9 Ga nu met uw rug tegen de hoek staan. Draai, zonder de voeten te bewegen, naar links en vervolgens naar rechts om de grote titels te lezen en vervolgens de tekst op beide pagina's.



CONTACTGEGEVENS

DIENST OOGZIEKTEN, ORTHOPTIE EN STRABOLOGIE

Tel. 016 33 26 60

UZ Leuven campus Sint-Rafaël
Kapucijnenvoer 33
3000 Leuven

Strabologen

Dr. Catherine Cassiman
Dr. May Dieltiens
Dr. Stephanie Vandenbroucke

Orthoptisten

Mirjam Van Lammeren
Hilde Janssens
Liesbet Beelen
Veerle Van Bellinghen
Lies Goovaerts

© januari 2017 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de dienst oogziekten in samenwerking met de dienst communicatie.

Gebaseerd op A-S Vinck

Abbott Dr Bernard ARS

Illustraties: Ad Van Poppel

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700840.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever

UZ Leuven

Herestraat 49

3000 Leuven

tel. 016 33 22 11

www.uzleuven.be

Als patiënt kunt u uw afspraken, facturen en persoonlijke gegevens ook online raadplegen via **mynexuz**. Surf naar www.mynexuz.be voor meer informatie.

