

Oefeningen om duizeligheid te voorkomen

Elke oefening minstens vijfmaal uitvoeren. Langzaam beginnen. Stoppen bij duizeligheid. daarna geleidelijk versnellen. Als u aan plan D toe bent, hoeft u de voorafgaande oefeningen niet meer te doen.

Plan A - Op de rug liggend

1. Hoofd stil, de ogen:
 - a. op en neer, langzaam. dan sneller
 - b. van links naar rechts, langzaam, dan sneller.
2. Naar de wijsvinger op armlengte boven het hoofd kijken en 1 a en 1 b herhalen terwijl U de vinger beweegt.
3. Wijsvinger langzaam naar ongeveer 5 cm boven het hoofd brengen en naar de vinger kijken.
4. Hoofd- en nekspieren ontspannen en ogen sluiten. Eerst langzaam, dan sneller:
 - a. hoofd naar voren, kin op de borst, daarna zover mogelijk naar achteren
 - b. hoofd zover mogelijk naar links draaien en dan zover mogelijk naar rechts
 - c. oefeningen a en b met open ogen herhalen.

Plan B - Zittend

1. Op stoel zonder armluning, alle oefeningen van plan A.
2. Armen los laten hangen. Eerst langzaam dan sneller:
 - a. schouders ophalen, dan beide schouders tegelijk naar voren of naar achteren rollen
 - b naar voren buigen of u iets wilt pakken
 - c. hoofd en schouders tegelijk draaien
 - d. alleen het hoofd draaien. eerst met de ogen dicht dan open
 - e. hoofd, schouders en lichaam vanaf het middel draaien, eerst ogen open, dan dicht

Plan C - Staand

1. Ontspannen vóór de stoel, alle oefeningen van plan A en oefeningen 2c en 2d van plan B herhalen.
2. Eerst langzaam, dan sneller:
 - a. gaan zitten en weer staan met de ogen open, dan gesloten.
 - b. boven ooghoogte balletje van ene in andere hand gooien
 - c. balletje van ene in andere hand gooien onder linkerknie door, dan rechterknie
 - d. gaan zitten, gaan staan en helemaal ronddraaien; vijfmaal herhalen
 - e. oefening 2e van plan B herhalen.

Plan D - Lopend

Minstens eenmaal per dag tot de duizeligheid is bedwongen. Dan proberen te kegelen of een ander spel. waarbij u bukt, strekt en mikt. Als symptomen terugkomen, met ogen open en dan weer dicht:

1. in rechte lijn lopen in een open ruimte als tuin of gymzaal
2. een hellinkje oplopen, omdraaien en teruglopen
3. op één been gaan staan, dan op het andere
4. ene voet voor andere plaatsen of u op een koord loopt .