

N.K.O.  
Neus-, keel-,  
oorziekten



# EVENWICHTSSTOORNISSEN OVERWINNEN

## OEFENINGEN

### Informatie voor patiënten

AZ OUDENAARDE  
VZW



[www.azoudenaarde.be](http://www.azoudenaarde.be)

Volg ons op f    in

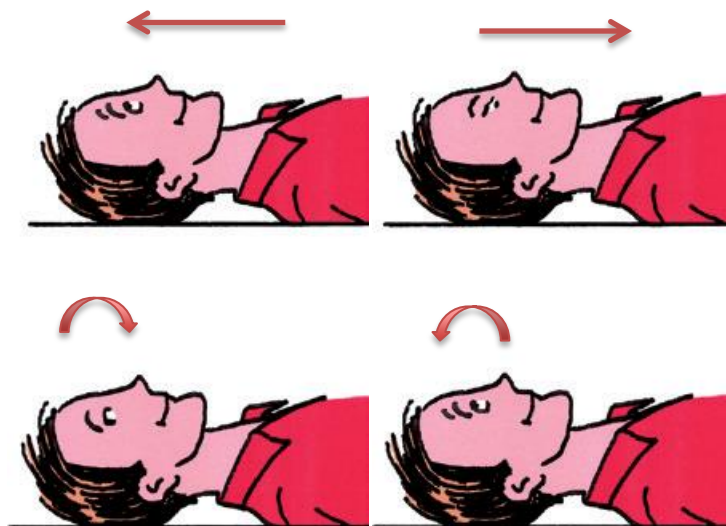


## Inleiding

Met deze brochure kan je leren om zelfstandig onderhoudsoefeningen voor het evenwichtsorgaan uit te voeren. Deze oefeningen kunnen bijdragen aan de aanpak van het probleem. We raden je aan de oefeningen meermaals per week (3x/dag 5 à 10 minuten) uit te voeren. Hoe consequenter je dit patroon aanhoudt, hoe groter de kans op een gunstig effect.

## 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.

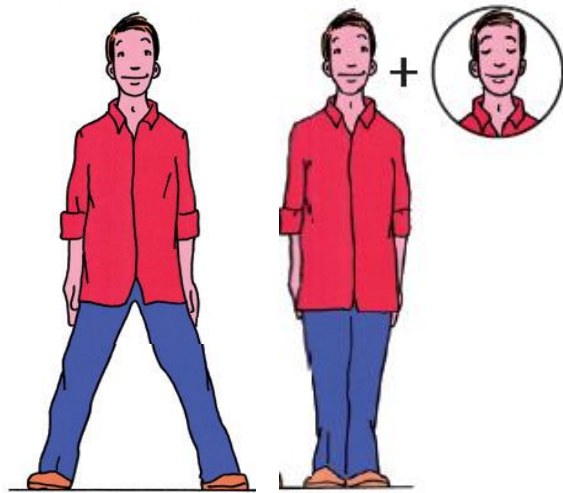


2. Beweeg het hoofd op en neer, en daarna van rechts naar links. Probeer dit steeds sneller te doen. Herhaal dezelfde oefening met gesloten ogen.

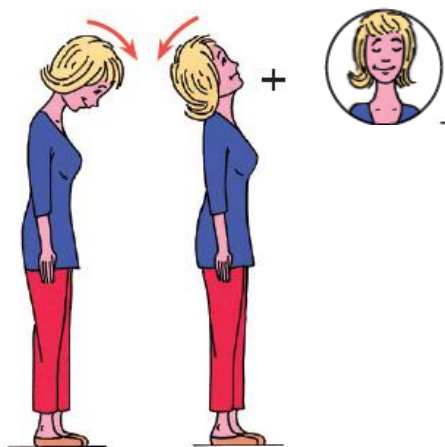


## Rechtop staan

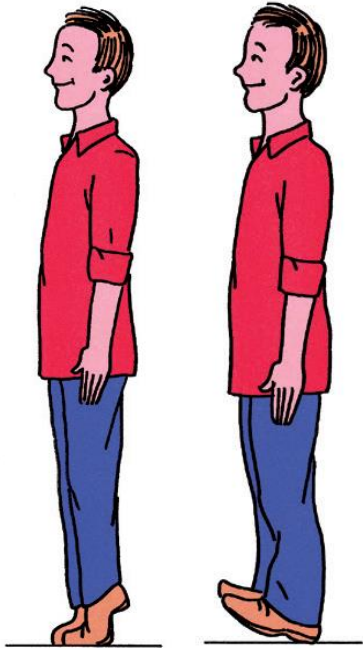
3. Spreid de benen zodat je stevig staat. Breng je voeten beetje bij beetje dichtert bij elkaar. Voor zover dit mogelijk is, probeer je de voeten tegen elkaar te brengen. Probeer iedere keer dat je de oefening herhaalt iets langer in dezelfde houding te blijven (eerst 5, daarna 10, 20 seconden). Doe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

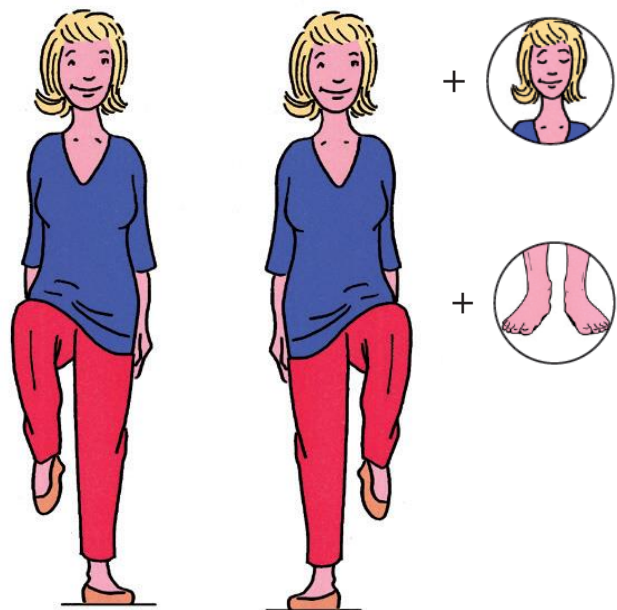


5. Sta met beide voeten stevig op de grond. Ga op de tippen staan en daarna op je hielen. Herhaal de oefening steeds vlugger en vlugger, waarbij je telkens iets langer op de tippen of de hielen blijft steunen.



## Steunen op één voet

6. Steun afwisselend op de linker- en de rechtervoet. 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.



## Steunen op een zacht oppervlak



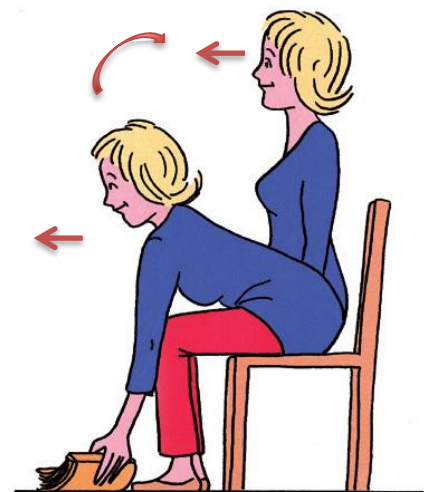
7. Neem een kussen met schuimrubberen vulling met minstens 40 cm doormeter en 5 cm dikte en ga er bovenop staan. Hou jezelf in evenwicht door met de ogen een bepaald punt te fixeren (bijvoorbeeld het venster). Probeer daarna om je evenwicht te bewaren met de ogen dicht (je voert deze oefening best uit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

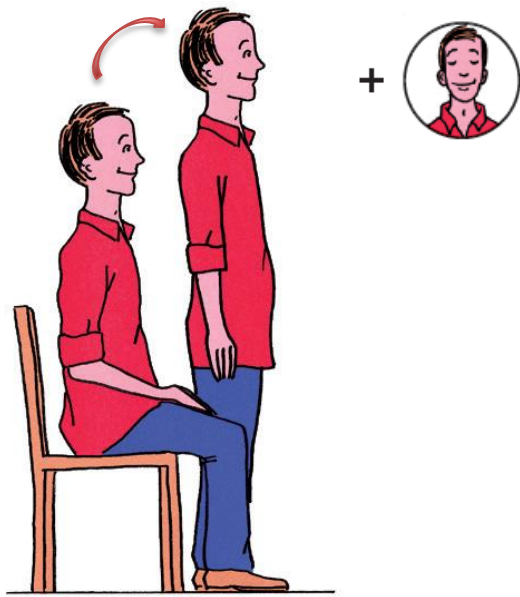


Voer tenslotte de hoofdbewegingen uit (zie oefening 2). Begin langzaam en drijf het tempo op. Doe deze hoofdbewegingen eerst met open en daarna met gesloten ogen.

## 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.

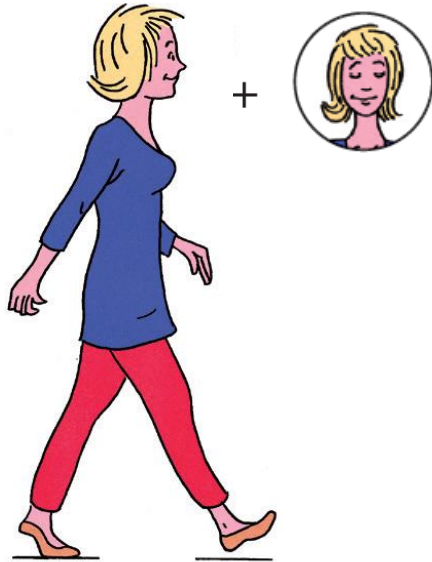




9. Ga op een stoel zitten en sta vervolgens op. Doe dit eerst met open en daarna met gesloten ogen.

## Stappen

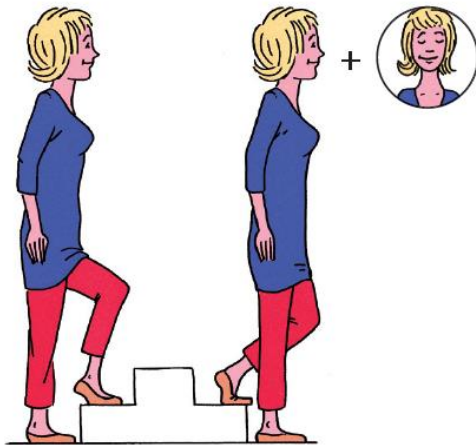
10. Let op hoe je stapt: een bewuste stap, het hoofd rechtop, voor je uit kijkend, de armen los. Herhaal deze oefening met gesloten ogen.



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 dicht.



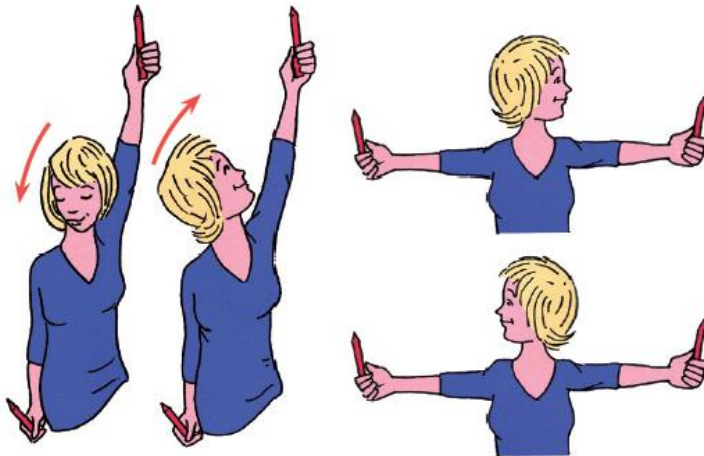
## Controle van het zicht

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 je 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 je langzaam vooroverbuigt en terug rechtop komt. Drijf het tempo van de oefening gaandeweg op.





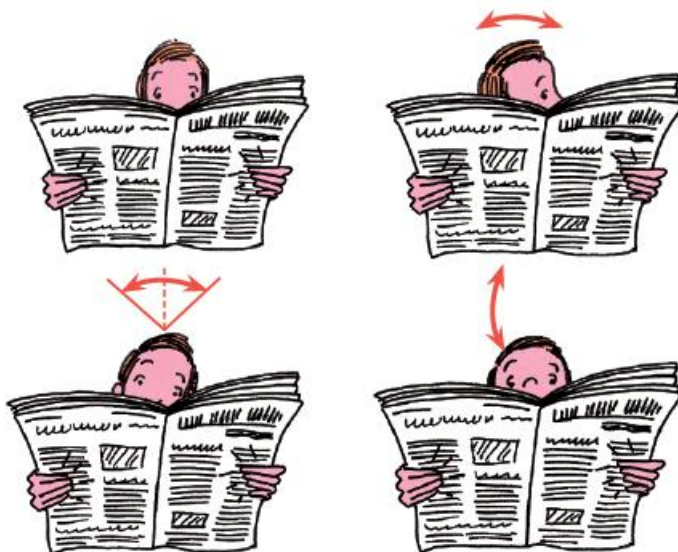
14. Voer dezelfde oefening uit, maar ditmaal met een potlood in elke hand. Streck één arm boven het hoofd en laat de andere langs het lichaam hangen. Beweeg je hoofd beurtelings naar omhoog en naar beneden zodat je telkens een van beide potloden kunt zien. Streck de armen nu naar opzij en hou de potloden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



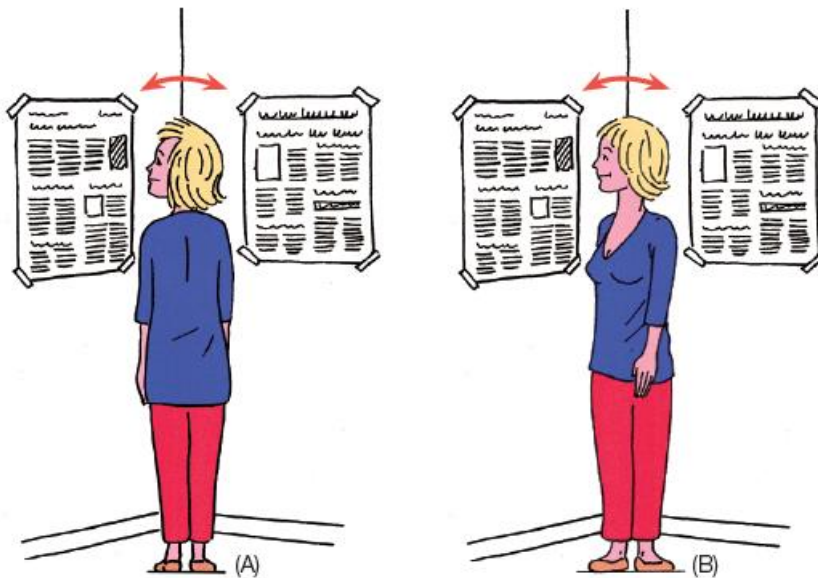
15. Neem met beide handen een krant vast en hou deze op ooghoogte met gestrekte armen recht voor je uit. Lees eerst de groot gedrukte titels en vervolgens de klein gedrukte tekst. Draai het hoofd naar links en daarna naar rechts. Fixeer je blik op de krant en draai het hoofd naar links en naar rechts, 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 je 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 aan je linkerkant. Doe daarop hetzelfde aan de rechterkant (A). Herhaal deze bewegingen en drijf gaandeweg het tempo op. Doe nu hetzelfde, maar met je 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 kan je je nog altijd draaiërig voelen en kan je nog evenwichtsproblemen ondervinden. Laat je daardoor niet ontmoedigen. Het duurt enkele weken vooraleer je een duidelijke verbetering zult merken.





Voor meer informatie, raadpleeg:

## Dienst Neus-, Keel- en Oorziekten

Neem voor een afspraak contact op met de onthaaldienst002E

› 055/33 66 38



**AZ Oudenaarde vzw**

AZ OUDENAARDE  
VZW



AZO/NKO/353

Laatste versie: 01/12/2020

V.U: AZ Oudenaarde

Minderbroedersstraat 3, 9700 Oudenaarde

T 055 33 61 11 - F 055 33 66 95

[info@azoudenaarde.be](mailto:info@azoudenaarde.be)

[www.azoudenaarde.be](http://www.azoudenaarde.be)