

Evenwichtsoefeningen

Oefeningen om duizeligheid en evenwichtsstoornissen
onder controle te krijgen

© Professor Lucy Yardley

Deze Nederlandstalige versie van de brochure
“Balance Retraining” is een uitgave van de NVVS

Voorbehoud

De NVVS-Commissie Ménière heeft met toestemming “Balance Retraining”, geschreven door professor Lucy Yardley, vertaald en bewerkt. Het boekje werd in 2010 geproduceerd door de Universiteit van Southampton, UK, met subsidie van de Britse Meniere’s Society, en kan in het Engels gedownload worden via www.menieres.org.uk/information-and-support/treatment-and-management/vestibular-rehabilitation.

De navolgende oefeningen zijn geschikt voor mensen die last hebben van onbalans, evenwichtsstoornissen of duizeligheid. Dit soort oefeningen wordt wel gegeven door fysiotherapeuten in revalidatieprogramma’s onder de naam vestibulaire revalidatie of vestibulaire adaptatie.

De oefeningen zijn niet specifiek gericht op het aanpakken van de oorzaak van uw klachten. Wij adviseren dat u, alvorens aan de oefeningen te beginnen, overlegt met uw arts of de oefeningen voor u geschikt zijn.

Voor **patiënten met de ziekte van Ménière** is het belangrijk onderscheid te maken tussen de plotselinge aanvallen van duizeligheid (waarvoor de oefeningen niet helpen!) en het gevoel van duizeligheid en instabiliteit dat veel patiënten tussen de aanvallen door ervaren als gevolg van beschadiging van het evenwichtsorgaan (waarvoor deze oefeningen wel geschikt zijn).

Als u last hebt van **BPPD (houdingsafhankelijke duizeligheid)**, dan zijn deze oefeningen ook niet geschikt voor u. Hiervoor bestaan wel andere oefeningen; vraag uw arts hiernaar.

Om het evenwichtssysteem weer in balans te krijgen, hebben de oefeningen een aanlooptijd van enkele weken nodig. Het betekent vooral: hard werken! In het begin kan het lijken alsof de duizeligheid verder achteruit gaat.

Als u behoefte hebt aan professionele ondersteuning van een in vestibulaire revalidatie geschoolde therapeut, dan kunt u deze zoeken op plaats of naam via www.kenniscentrumduizeligheid.nl/kenniscentrum-duizeligheid/Fysiotherapeuten-en-oefentherapeuten.

NVVS (Nederlandse Vereniging voor Slechthorenden) is al meer dan 100 jaar dé vereniging voor iedereen met een hoorprobleem. De NVVS-Commissie Ménière behartigt de belangen van mensen met de ziekte van Ménière. Ook helpt de Commissie mensen met Ménière met voorlichting en lotgenotencontact. Meer informatie: www.nvvs.nl/meniere.

De NVVS is Marijke Dekker-Westerveld zeer erkentelijk voor de professionele vertaling uit het Engels.

Christine Van Amstel-Dijkstra (fysiotherapeut) en Tanja Ista-Van Gurp (ergotherapeut) danken wij hartelijk voor de illustraties en hun inbreng vanuit de dagelijkse praktijk.

NVVS-Commissie Ménière, 2014

Met het verspreiden van deze brochure dragen de Britse 'Meniere's Society' en de NVVS-Commissie Ménière geen verantwoordelijkheid voor de resultaten van de oefeningen.

Veel gestelde vragen over duizeligheid

Waardoor ben ik duizelig, gedesoriënteerd of instabiel?

Uw evenwichtssysteem is gerelateerd aan drie zintuigen. Met uw ogen ziet u waar u bent en waar u heen gaat. Met uw lichaamssensoren voelt u waar u bent en hoe u beweegt. Het evenwichtsorgaan in uw binnenoor (het vestibulair orgaan of labrynt) neemt waar wanneer u uw hoofd beweegt.

Uw hersenen zijn als een computer die de signalen vanuit de drie zintuigen combineert tot een stabiel wereldbeeld. Wanneer één onderdeel van het evenwichtssysteem ongewone of verkeerde informatie afgeeft, kunt u duizelig, instabiel of gedesoriënteerd raken.

Wat is de oorzaak van duizeligheid en een gevoel van instabiliteit?

Het evenwichtssysteem kan verstoord raken als gevolg van allerlei medische problemen. Daarom is het belangrijk om uw arts te laten onderzoeken welk onderdeel van het evenwichtssysteem bij u niet normaal functioneert. Als de symptomen uit uw evenwichtsorgaan voortkomen wordt dit wel "vertigo" genoemd of vestibulaire onbalans.

Dit kan het gevolg zijn van een milde virusinfectie, of van beschadiging van het evenwichtsorgaan. Soms komt uw arts er niet achter waardoor de duizeligheid is ontstaan, **maar evenwichtsoefeningen kunnen niettemin bijdragen aan versnelde herstel, zelfs wanneer de oorzaak van de duizeligheid niet bekend is.**

Als uw evenwichtssysteem niet normaal werkt, dan ondervindt u wellicht een duizelig gevoel wanneer u een snelle of ongebruikelijke beweging maakt, bijvoorbeeld omhoog reiken of achterom kijken. Ook kunt u duizelig worden in een auto of een lift of wanneer u in een omgeving bent met veel bewegend licht, voorwerpen of personen, zoals in druk verkeer.

Is duizeligheid abnormaal of gevaarlijk?

Als uw evenwichtssysteem niet normaal werkt, is dit maar heel zelden het gevolg van een ernstige medische aandoening. Hoewel duizeligheid meestal geen teken is van een gevaarlijke ziekte, is het wel erg vervelend en beangstigend met verschijnselen zoals misselijkheid, moeheid en verlies van concentratievermogen.

Mensen met duizeligheid vermijden vaak fysieke activiteit en snelle bewegingen en dat kan dan weer leiden tot andere gezondheidsproblemen zoals het krijgen van een stijve nek, hoofdpijn en verlies van conditie. Als gevolg van duizelingen vermijden mensen soms zelfs hun normale activiteiten zoals werken, reizen of zonder gezelschap de deur uitgaan. Met het ouder worden is een goed evenwicht ook terdege nodig om niet te vallen en als gevolg daarvan letsel op te lopen. Dus, hoewel duizeligheid meestal niet het gevolg is van ernstige ziekte, is het belangrijk om er snel vanaf te komen.

Wat kan ik doen om herstel te bespoedigen?

Het vervelende nieuws is dat er geen medicijn bestaat dat het evenwichtssysteem herstelt. Uw arts kan u een middel voorschrijven ter verlichting van de duizelingen en misselijkheid, maar dat helpt u niet van het probleem af. Soms verdwijnt de duizeligheid in de loop van een of twee maanden als u normaal doorgaat met uw gewone activiteiten. Als dat niet is gebeurd, dan is het goede nieuws dat u het natuurlijk herstelproces kunt versnellen met onderstaande oefeningen.

Hoe versnellen evenwichtsoefeningen het herstel?

Oefeningen uitvoeren tegen duizeligheid kan het beste vergeleken worden met het krijgen van zeebenen. Wie voor het eerst op zee is kan zich instabiel en beroerd voelen. Maar eenmaal op zee leren de hersenen geleidelijk de nieuwe signalen van ogen, lichaam en evenwichtsorgaan goed te verwerken, waardoor de zeeziekte verdwijnt.

Zo is het ook met het doen van deze oefeningen. De hersenen komen geleidelijk de duizelingen en het gevoel van onbalans te boven die het gevolg zijn van een veranderde werking van het evenwichtssysteem, meestal door ziekte of letsel.

Maar: uw systeem kan alleen dan de nieuwe evenwichtssignalen leren verwerken als u de duizeligmakende activiteiten oefent.

Met deze oefeningen krijgt u praktische tips. U bepaalt zelf de tijd en plaats om te oefenen, opdat u niet wordt afgeleid of risico's loopt.

Hoe weet ik of de oefeningen mij zullen helpen?

Professor Yardley toonde in wetenschappelijk onderzoek aan dat vier op de vijf personen die de oefeningen hadden gedaan, binnen een paar maanden verbetering voelden.

Een controlegroep die de oefeningen niet had gedaan toonde geen verbetering ten aanzien van duizeligheid.

Om uit te vinden of deze oefeningen voor u zinvol zijn, moet u ze gewoon proberen. Maken ze u niet duizelig, zelfs niet bij topsnelheid, dan helpen ze ook niet. Maken ze u duizelig, dan betekent het dat uw hersenen zich nog niet hebben aangepast. Dit betekent dat u zich duizelig blijft voelen als u deze bewegingen uitvoert als onderdeel van uw normale dagelijkse activiteiten. Het is de bedoeling dat door het doen van de oefeningen uw hersenen zich aanpassen en u in de toekomst niet meer duizelig wordt bij het uitvoeren van deze bewegingen.

Kunnen deze oefeningen kwaad?

De oefeningen zijn gebaseerd op normale hoofdbewegingen die iedereen in het dagelijks leven maakt. Ze zijn volkomen veilig, tenzij uw arts u erop heeft gewezen dat u bepaalde hoofdbewegingen moet vermijden. Voelt u zich bij het begin van uw oefeningen iets duizeliger, dan betekent het dat ze werken. De oefeningen kunnen uw evenwichtssysteem geen schade doen, maar misschien wilt u ze in het begin langzaam uitvoeren.

Heeft u een stijve nek, dan zult u de bewegingen om te beginnen ook wat rustiger moeten doen, maar de oefeningen zijn er juist voor om de stijfheid geleidelijk te helpen verlichten. Mochten de oefeningen (maar dat is erg onwaarschijnlijk) symptomen teweeg brengen zoals hieronder genoemd, of wanneer u zulke klachten al hebt, ga dan niet door met de oefeningen voordat uw arts ze voor u veilig heeft verklaard.

Vermijd de oefeningen als ze één van de volgende klachten lijken te veroorzaken:

scherpe, zware of aanhoudende pijn in nek, schedel of oor; een vol gevoel in het oor; doofheid of geluiden in het oor; slappe knieën, verlies van bewustzijn of een black-out; dubbelzien; gevoelloosheid, slapte of tinteling in armen en benen, of duizeligheid bij het achterover bewegen van het hoofd.

Het doen van de oefeningen

1. De eerste belangrijke stap is het vinden van een **goed tijdstip** voor de oefeningen. Ze nemen minder dan 10 minuten in beslag. Het is heel belangrijk dat u iedere dag oefent en het is nog beter om de oefeningen tweemaal per dag te doen.
2. Kies een **veilige plek** om te oefeningen uit te voeren. Bijvoorbeeld naast uw bed of naast de bank – zonder dat u struikelt of tegen harde voorwerpen aanbotst.
3. Vervolgens kiest u **welke oefeningen** u wilt doen. Er zijn zes basisoefeningen.

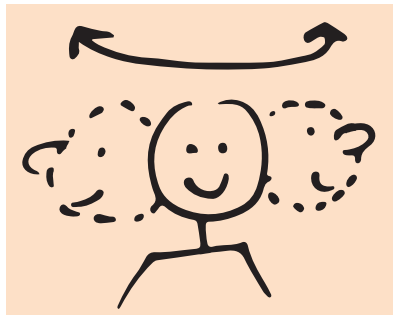
De basisoefeningen

Bij duizeligheid helpt het om langzaam en rustig te ademen – niet meer dan één adem in vier tot zes seconden. Ontspan u voordat u met een oefening begint door de schouders losjes op te halen en een paar keer rond te draaien.

1. Schudden

Draai uw hoofd van rechts naar links en terug 10 keer in 10 seconden. Draai het hoofd zo ver als u kunt, zonder te forceren en blijf meekijken in die richting.

Wacht na 10 keer 10 seconden en doe er dan nog eens 10.



2. Knikken

Buig uw hoofd voorover en achterover 10 keer in 10 seconden. Beweeg het hoofd zo ver als u kunt zonder te forceren en blijf meekijken.

Wacht na 10 keer 10 seconden en doe er dan nog eens 10.



3. Schudden, met gesloten ogen (GO)

Doe de schud oefening met de ogen dicht.

Wacht na 10 keer 10 seconden en herhaal deze oefening.



4. Knikken, met gesloten ogen (GO)

Doe de knik oefening met de ogen dicht.

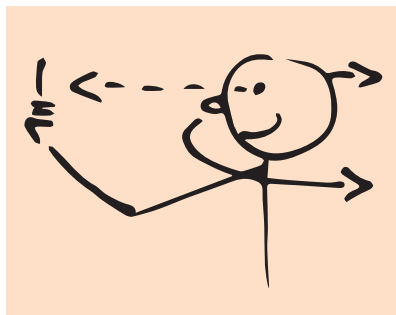
Wacht na 10 keer 10 seconden en herhaal deze oefening.



5. Schudden / staren

Houd uw wijsvinger rechtop vóór u en doe de schud oefening terwijl u naar de vinger blijft staren. Laat uw ogen niet afdwalen.

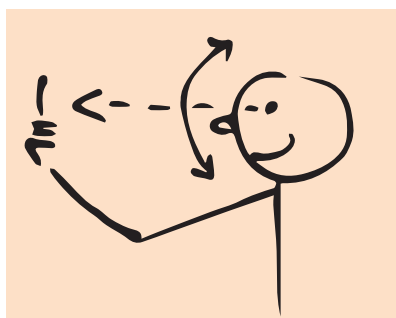
Wacht na 10 keer 10 seconden en herhaal deze oefening.



6. Knikken / staren

Houd uw wijsvinger opzij gericht vóór u en doe de knik oefening terwijl u naar de vinger blijft staren. Laat uw ogen niet afdwalen.

Wacht na 10 keer 10 seconden en herhaal deze oefening.



Stel zelf uw juiste oefenprogramma samen

Kies de oefeningen die u in de eerste week wilt gaan doen als volgt: doe bovenstaande basisoefeningen **zittend** en noteer na afloop van elke oefening de score in de tabel, de weekscorelijst (zie ook bijlage).

Weekscorelijst (voorbeeld)

Week 1

Oefening	Score
Schudden	1 Z
Knikken	0 Z
Schudden (met gesloten ogen) [GO]	2 Z
Knikken (met gesloten ogen) [GO]	0 Z
Schudden / Staren	1 Z
Knikken / Staren	1 Z

Score:

- 0 = geen symptomen
- 1 = zeer lichte symptomen
- 2 = milde symptomen
- 3 = hevige symptomen

Plaats bij iedere oefening een Z (zittend uitgevoerd) achter de score. Later kan dit veranderen in een ST (staand uitgevoerd) en L (lopend uitgevoerd) achter de score.

Beslis aan de hand van de scores in uw weekscore lijst welke oefeningen u deze week gaat doen:

- Staat er een 0 Z bij een oefening, dan is deze oefening voor u niet nodig (deze roept voor u geen symptomen op in zittende houding).
- Staat er een 1 of een 2, dan moet u dagelijks oefenen.
- Staat er een 3 dan moet u in het begin langzaam, maar wel dagelijks oefenen.

Het oefenprogramma aanpassen aan uw herstelstadium

In het begin zullen de oefeningen u een beetje duizelig maken. Wanneer de duizeligheid uw dagelijkse activiteiten beïnvloedt, doe de oefeningen dan in het begin wat langzamer, maar sla ze niet over. Alleen door regelmatig te oefenen kunt u uw evenwichtssysteem herstellen.

De meeste mensen hebben goede en slechte dagen. Het is normaal om meer last van duizeligheid te hebben tijdens vermoeidheid, stress, verkoudheid of griep. Maar na een paar weken van dagelijks oefenen zult u merken dat uw duizeligheid vermindert. U zult merken dat u geleidelijk de oefeningen kunt opvoeren totdat u de gewenste snelheid heeft bereikt.

Na enige tijd zult u van bepaalde oefeningen niet langer duizelig worden **en dan hoeft u ze niet meer te doen**. Ga aan het begin van iedere week na welke oefeningen u deze week op het programma wilt zetten en doe dat steeds aan de hand van de scorelijst. Scoort u ‘0’ bij een bepaalde oefening (of wekenlang niet hoger dan ‘1’), maak dan die oefening als volgt moeilijker:

1. Als u de oefening zittend op topsnelheid kunt doen, bijna zonder duizelig te worden, probeer het dan **staand**.
2. Als u de oefening staand op topsnelheid kunt doen, bijna zonder duizelig te worden, probeer het dan terwijl u een paar passen voor- en achteruit **loopt** (draaien zult u wel het lastigst vinden!).
3. Als u de oefening op topsnelheid kunt doen terwijl u voor- en achteruit loopt, dan heeft uw evenwichtssysteem alle nodige praktijk opgedaan. U kunt de oefening afvinken als “niet meer nodig”.

Naast deze basisoefeningen kiest u nog algemene activiteiten en een paar speciale oefeningen.

Algemene activiteiten naast uw oefenprogramma

Lichamelijke activiteit als onderdeel van uw dagelijks leven draagt ook bij aan herstel van uw evenwichtssysteem. Het is juist extra belangrijk om eventuele activiteiten weer op te pakken, als u deze door de duizeligheidsklachten had opgegeven. Bekijk de onderstaande tips voor het kiezen van een lichamelijke activiteit en schrijf dan op de oefeningpagina de activiteit die u per week onderneemt.

Bal vangen

Het vangen van een bal is een uitstekende oefening voor uw evenwichtssysteem, inclusief snelle oog-, hoofd- en lichaamsbewegingen. Neem een zachte bal en oefen omhooggooien en opvangen. Net als bij de basisoefeningen, kunt u beginnen in zithouding, vervolgens staand, en tenslotte lopend.

Wandelen

Als u een wankel evenwicht hebt, dan is vijf of tien minuten dagelijks wandelen al een stapje in de goede richting. Hebt u geen probleem met wandelen op vlakke ondergrond, dan zult u misschien nog moeten oefenen op oneffen terrein of de trap of de helling op-en-af.

Als u van het lopen in een druk stadscentrum duizelig wordt, oefen dit dan geleidelijk. U zou in de eerste week kunnen beginnen met in uw eigen straat heen en weer te lopen. De daaropvolgende week loopt u tot aan de meest dichtstbijzijnde drukke weg en kijkt naar het verkeer totdat het u niet meer duizelig maakt. De week daarop wandelt u langs de drukke weg tot bij de dichtstbijzijnde winkel en weer terug. U zult merken dat u snel zover bent dat u kunt wandelen tussen een groot aantal mensen en het verkeer.

Sport, dansen, conditietraining, de Wii

Bent u eenmaal bijna van uw duizeligheid af, dan kan sport, dansen of conditietraining, denk aan yoga of trimmen, maar ook “sporten” op de Wii, er verder toe bijdragen uw evenwichtssysteem weer op normaal niveau te krijgen.

Reizen

U hebt misschien last van duizeligheid als u in een auto, bus, trein zit of op een schip, lift of roltrap bent. De enige manier om ervan af te komen is door te oefenen! Begin met korte afstanden. Oefen zo vaak mogelijk en neem bijvoorbeeld een of twee bushaltes, of maak een korte autorit. Ga geleidelijk over op langere ritten naarmate de duizelingen afnemen.

Speciale oefeningen naast uw oefenprogramma

Valneiging bij lopen

Heeft u problemen met rechttuit lopen, of de neiging het evenwicht te verliezen en te vallen, dan kan de volgende evenwichtstraining zinvol zijn. Als u de basisoefeningen lopend kunt volbrengen, dan kunt u er baat bij hebben om ze uit te voeren staand op één been (naast een bank of bed – in ieder geval iets zachts om eventueel uw val op te vangen).

Rekken

Wordt u duizelig van omhoog-, omlaag- of achterover reiken, ga dan in een stoel zitten en train uzelf in het kijken naar, en aanraken van, plekken op de vloer, boven u en achter u.

Doe deze oefening niet als u voelt dat u er een black-out van krijgt.

Duizeligheid ten gevolge van kijken naar gestreepte oppervlakken, snel bewegende voorwerpen of bewegend licht, et cetera

Wellicht zijn er visuele effecten die u duizelig maken, bijvoorbeeld streepjeseffecten, scrollen over het computerscherm, kijken naar film, het zien van verkeersdrukte of bewegend licht. Bevestig in een dergelijk geval een vel helder streepjespapier tegen de muur en oefen door schudden, knikken, schudden / staren en knikken / staren, terwijl u tegenover dit vel papier zit (en vervolgens staat). Indien enigszins mogelijk adviseren wij u de real-life situaties te trainen, bijvoorbeeld door opzettelijk naar het drukke verkeer te kijken of over het computerscherm te scrollen.

Weekscorelijst

Dagelijkse oefentijdstippen

1. 2.

Scores:

0 = geen symptomen [Z] = zittend
 1 = zeer lichte symptomen [ST] = staand
 2 = milde symptomen [L] = lopend
 3 = hevige symptomen

Week

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Oefening

Score

Schudden												
Knikken												
Schudden GO (gesloten ogen)												
Knikken GO (gesloten ogen)												
Schudden/ Staren												
Knikken/ Staren												

Speciale oefeningen

Kies en noteer de oefeningen die u denkt te moeten doen

Algemene activiteiten

Kies en noteer de activiteiten die u graag zou willen uitvoeren

Algemeen commentaar

Noteer wat lijkt te helpen, en/of eventuele tegenslagen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

