

## **Habituatietraining: oefeningen bij duizeligheid**

Gelieve volgende oefeningen in het begin langzaam in één vloeiende beweging uit te voeren, zodat men de blik gefixeerd kan houden. Daarna geleidelijk sneller en sneller. Voer de bewegingen een twintig maal uit. Indien u ze vlot kan uitvoeren, gaat u naar de volgende oefening.

Week 1: 3 x 15 minuten, Oefeningen 1, 2 en 3

1. **Oogbewegingen:** in bed uit te voeren.

- \*Naar boven kijken, dan naar beneden kijken.
- \*Naar links kijken, dan naar rechts.
- \*Volg uw vinger op armlengte, en laat hem naderen tot op 30 cm.

2. **Hoofdbewegingen:** in bed en met de ogen open.

- \*Buig uw hoofd naar voor, dan naar achter.
- \*Draai uw hoofd naar links, dan naar rechts.

Als de duizeligheid verbetert, moeten deze oefeningen herhaald worden met de ogen toe.

3. **Oefeningen al zittend:** bv. op een stoel.

- \*Haal de schouders op.
- \*Draai uw romp en schouders naar links, dan naar rechts.
- \*Buig naar voor om een zakdoek van de grond te rapen en kom terug recht.

Week 2: 3 x 15 minuten

4. **Oefeningen al staand:** naast een stoel.

- \*Sta rechtop, en ga weer zitten. Met de ogen open.
- \*Herhaal dit met de ogen dicht.
- \*Gooi een balletje met een boog van de ene hand naar de andere, heen en terug. Volg met uw blik.
- \*Gooi een balletje vanonder de knie van de ene naar de andere hand en terug. Volg met uw blik.

Week 3: 3 x 15 minuten

5. **Oefeningen al lopend:**

- \*Wandel door een kamer met de ogen open, dan met de ogen dicht.
- \*Wandel met de voeten op één lijn zoals een koorddanser.
- \*Wandel een helling op en af met de ogen open, dan met de ogen dicht.
- \*Loop een trap op en af met de ogen open, dan met de ogen dicht.
- \*Al lopend een bal opgooien en opvangen.
- \*Een spel spelen waarin bukken, uitrekken, draaien en keren voorkomen. Balspelen zijn aan te bevelen.