

Keel-, Neus- en Oorheelkunde

PATIËNTENINFO

Groene Hart Ziekenhuis 
Open voor iedereen

Evenwichtsoefeningen

Uw arts heeft u geadviseerd om evenwichtsoefeningen te doen in verband met uw duizeligheidsklachten. Om uw evenwichtsorgaan te trainen, kunt u deze oefeningen regelmatig herhalen. In deze folder leggen we u uit hoe u deze bewegings- en houdingsoefeningen kunt doen.

Oefeningen voor in bed:

Oogbewegingen

- Kijk om en om omhoog en omlaag.
- Kijk afwisselend naar links en rechts.
- Kijk afwisselend dichtbij en veraf.

U begint met deze oefeningen in een langzaam tempo. U kunt ze geleidelijk wat sneller doen.

Hoofdbewegingen

- Buig uw hoofd steeds voorover en daarna achterover.
- Draai uw hoofd naar links en rechts.

U begint met deze oefeningen in een langzaam tempo. U kunt ze geleidelijk wat sneller doen.

Oefeningen die u zittend kunt doen:

- Schouders optrekken en draaien.
- Bukken en voorwerpen van de grond oprapen en weer neerleggen.
- Hoofd en romp afwisselend naar links en rechts draaien.

Oefeningen die u staand kunt doen:

- Afwisselend zitten en staan, eerst met open ogen, daarna met gesloten ogen.
- Een balletje met een boog van de ene naar de andere hand gooien.

Oefeningen die u lopend kunt doen:

- Al lopend een bal gooien en vangen.
- Rondlopen door de kamer met open en gesloten ogen.
- Een trap op en neer lopen, afwisselend met open en gesloten ogen.
- Een spel spelen waarin bukken, uitrekken en mikken met een bal voorkomen.

Contact

Als u vragen heeft kunt u contact opnemen met de polikliniek KNO via telnr: 0182-50 53 24. Bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 9.00-11.00 uur en van 13.30-15.30 uur.

Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda

Bleulandweg 10
2803 HH Gouda

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:
(0182) 50 50 50

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
december 2023
04.08.056