

Keel-, Neus- en Oorheelkunde

PATIËNTENINFO

Groene Hart Ziekenhuis 
Open voor iedereen

Evenwichtsoefeningen

Uw arts heeft u geadviseerd om evenwichtsoefeningen te doen. U kunt deze oefeningen doen om uw evenwichtsorgaan te trainen. Deze folder geeft u hier meer informatie over.

Belangrijke punten:

- Deze oefeningen helpen u met uw duizeligheidsklachten.
- U kunt deze oefeningen doen als u zit, staat of loopt.
- Vragen? Bel 0182 – 50 53 24.

Oefeningen voor in bed

- Oogbewegingen
 - Kijk afwisselend 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 de oefeningen steeds iets 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 de oefeningen steeds iets sneller doen.

Zittende oefeningen

- Trek uw schouders omhoog en draai deze.
- Buk en raap een voorwerp van de grond. Leg deze daarna weer neer.
- Draai uw hoofd en romp afwisselend naar links en rechts.

Staande oefeningen

- Ga afwisselend staan en zitten. Eerst met open ogen, daarna met gesloten ogen.

- Gooi een balletje met een boog van de ene naar de andere hand.

Lopende oefeningen

- Loop rond door de kamer. Gooi een bal en vang deze weer op.
- Loop rond door de kamer met open en gesloten ogen.
- Loop de trap op en neer, afwisselend met open en gesloten ogen.
- Speel een spel waarbij u moet bukken, strekken en een bal gooien.

Heeft u nog vragen?

Misschien vindt u het antwoord op www.ghz.nl/veelgestelde-vragen. Klik daarna in het overzicht op 'KNO'. Komt u er dan niet uit? Neem dan contact met ons op. Bel op werkdagen tussen 9.30 - 11.00 uur en tussen 14.00 – 15.30 uur met de polikliniek KNO via 0182 - 50 53 24.

Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda

Bleulandweg 10
2803 HH Gouda
0182 - 50 50 50
www.ghz.nl

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
september 2025
04.08.056