

16 oefeningen om evenwichtsstoornissen te overwinnen

(Enkel doen wat je veilig kan doen)

De zin voor evenwicht steunt op een geheel van indrukken en impulsen die het ons mogelijk maken om onze houding en onze bewegingen normaal te kunnen uitvoeren. Deze impulsen zijn afkomstig van verschillende neurosensoriële stelsels zoals het vestibulaire systeem (binnenoor), het oculo-motorisch stelsel (zicht en oogbewegingen) en het proprioceptief stelsel (zenuwuiteindjes in huid, spieren en gewrichten).

Er is sprake van vertigo als iemand de indruk krijgt dat de omgeving en hijzelf ronddraait of heen en weer wiegt. Vertigo kan samengaan met evenwichtsstoornissen.

- Als een of meer systemen die voor het evenwicht instaan uitvallen, kan vertigo ontstaan. Er bestaan dus heel wat mogelijke oorzaken: van ouderdomsgebonden degeneratie tot een brutaal perifere vestibulair letsel.
- Voor de **behandeling** beschikken wij over beproefde geneesmiddelen. Het gunstige effect ervan wordt nog verbeterd met vestibulaire fysiotherapie die een echte reëducatie van de vertigopatiënt mogelijk maken.

Vestibulaire reëducatie heeft tot doel de nog functionele neurosensoriële stelsels te stimuleren zodat zij de ontoereikende vestibulaire functies kunnen overnemen.

De voorgestelde oefeningen voor vestibulaire reëducatie zijn gemakkelijk thuis uit te voeren en vergen geen bijzondere hulpmiddelen.

Het succes van vestibulaire reëducatie hangt af van de regelmaat van de training en van het doorzettingsvermogen van de patiënt.

A. Oefeningen om liggend uit te voeren (bv. op het bed)

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 vlugger te doen. Herhaal dezelfde oefening met gesloten ogen.



B. Rechtop staan

3. Spreid de benen zodat u stevig staat. Breng uw voeten beetje bij beetje dichterbij elkaar. Voor zover dit mogelijk is, probeert u de voeten tegen elkaar te brengen.

Probeer iedere keer dat u 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. Maak de beweging van je hoofd telkens groter en groter. Doe deze oefening eerst met open en daarna met gesloten ogen.



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



C. Steunen op één voet

6. Steun afwisselend op de linker- en de rechervoet. Herhaal de oefening eerst met en daarna zonder schoenen, met de ogen open en met de ogen gesloten. Probeer zolang mogelijk op één enkele voet te steunen.



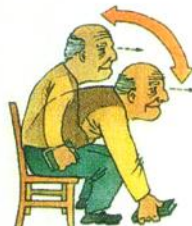
D. Steunen op een zacht oppervlak

7. Neem een kussen met schuimrubberen vulling met minstens 40 cm doormeter en 5 cm dikte en ga er bovenop staan. Hou uzelf in evenwicht door met de ogen een bepaald punt te fixeren (bijvoorbeeld doorheen het venster). Probeer daarna om uw evenwicht te bewaren met de ogen toe (u 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 punt A2). Begin langzaam en drijf het tempo op. Doe deze hoofdbewegingen eerst met open en daarna met gesloten ogen.



E. Evenwicht in zittende houding

8. Ga op een stoel zitten. Buig naar voren en raap een voorwerp van de grond op. Kijk voor u uit terwijl u terug rechtop komt.



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



F. Stappen

10. Let er op hoe u stapt: een bewuste stap, het hoofd rechtop, voor u 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 u 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 toe.



G. 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 uw arm voor u uit. Draai hoofd en romp naar rechts en daarna naar links terwijl u de ogen op het uiteinde van het potlood gericht houdt. Herhaal deze oefening terwijl u zich langzaam vooroverbuigt en terug rechtop komt. Drijf het tempo van de oefening gaandeweg op



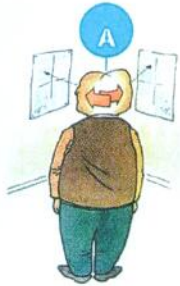
14. Voer dezelfde oefening uit, maar ditmaal met een potlood in elke hand. Strek één arm boven het hoofd en laat de andere langs het lichaam hangen. Beweeg uw hoofd beurtelings naar omhoog en naar beneden zodat u telkens een van beide potloden kunt zien. Strek de armen nu naar opzij en hou de potloden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



15. Neem met beide handen een krant vast en hou deze op ooghoogte met gestrekte armen recht voor u uit. Lees eerst de groot gedrukte titels en vervolgens de klein gedrukte tekst. Draai het hoofd naar links en daarna naar rechts. Fixeer uw blik op de krant en draai het hoofd naar links en naar rechts, knik tenslotte met het hoofd van boven naar onder. In het begin blijft u gedurende enkele seconden in elke houding staan. Daarna voert u deze oefening uit in een vloeiende beweging.



16. Ga met uw 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 links van u. Doe daarop hetzelfde aan de rechterkant (A). Herhaal deze bewegingen en drijf gaandeweg het tempo op. Doe nu hetzelfde maar met uw rug naar de kamerhoek gericht. Let er op dat u uw voeten niet verplaatst (B).



Besluit

Als u deze oefeningen regelmatig uitvoert, zult u minder moeite hebben om het evenwicht te bewaren of om duidelijk te zien.

U moet iedere dag zo'n 5 tot 10 minuten aan deze oefeningen besteden. In het begin zult u zicht nog altijd draaiërig voelen en kunt u nog altijd evenwichtsproblemen ondervinden.

Laat u daardoor niet ontmoedigen. Het duurt enkele weken vooraleer u een duidelijke verbetering zult merken.