

## Voorbeeld oefenschema met adaptatieoefeningen voor duizeligheid

Een trainingsschema van adaptatie-oefeningen kan er als volgt uitzien:

dag	datum	aantal malen per dag	duur
1	21/8	a. 4x	a. 1 minuut
2	22/8	a. 4x b. 2x	a. 2 minuten b. 1 minuut
3	23/8	a. 4x (sneller) b. 4x c. 2x	a. 2 minuten b. 2 minuten c. 1 minuut
4	24/8	c. 4x d. 4x	c. 2 minuten d. 2 minuten
5	25/8	c. 4x (sneller) d. 4x (sneller) e. 2x	c. 2 minuten d. 2 minuten e. 1 minuut
6	26/8	d. 4x (sneller) e. 4x f. 2x	d. 2 minuten e. 2 minuten f. 2 minuten
7	27/8	f. 4x g. 4x h. 2x	f. 2 minuten g. 1 minuut h. 2 minuten
8	28/8	g. 4x h. 4x i. 2x	g. 2 minuten h. 2 minuten i. 1 minuut
9	29/8	i. 4x j. 2x	i. 2 minuten j. 2 minuten
10	30/8	i. 4x (sneller) j. 4x k. 2x	i. 2 minuten j. 2 minuten k. 2 minuten
11	31/8	j. 4x (sneller) k. 4x l. 2x	j. 2 minuten k. 2 minuten l. 2 minuten
12	1/9	k. 4x (sneller) l. 2x m. 2x	k. 2 minuten l. 2 minuten m. 2 minuten
13	2/9	m. 4x n. 2x o. 2x	m. 2 minuten n. 2 minuten o. 2 minuten
etc.	etc.	etc.	etc.

Eigen trainingsschema:

dag	datum	aantal malen per dag	duur
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			

## Adaptatie-oefeningen bij duizeligheid

De adaptatie van het evenwichtscentrum is vaak te bevorderen met zogenaamde 'adaptatie-oefeningen'. Deze oefeningen zijn niet geschikt voor BPPD en minder geschikt voor aanvalsgewijs optredende duizeligheid.

U moet een 'trainingsschema' voor uzelf maken, waarbij u de volgende oefeningen in duur, frequentie per dag en intensiteit langzaam moet opvoeren op geleide van uw klachten. In het begin moet u alle oefeningen langzaam uitvoeren, daarna geleidelijk sneller. Uiteindelijk moet u die bewegingen die duizeligheid veroorzaken, juist bij de oefeningen doen.

Gaat het te snel, omdat u meer klachten krijgt of omdat u het niet volhoudt, doe dan een paar (2 of 3) stappen (= 2-3 dagen) terug. Na één tot twee weken kunt u bij voorspoedige progressie 15-20 minuten per dag kwijt zijn met deze oefeningen.

Als de duizeligheid positief door de oefeningen is beïnvloed en misschien wel helemaal is verdwenen, dan bouwt u de oefeningen in duur af. Doe hier ongeveer 3 weken over.

De gehele trainingsperiode duurt 1-3 maanden, waarbij jonge mensen doorgaans minder tijd nodig hebben.

- Oogbewegingen maken, liggend in bed
  - a. omhoog en omlaag kijken
  - b. afwisselend naar links en rechts kijken,
  - c. afwisselend naar een voorwerp dichtbij en veraf kijken.
- Oogbewegingen maken, zittend in bed
  - d. omhoog en omlaag kijken
  - e. afwisselend naar links en rechts kijken,
  - f. afwisselend naar een voorwerp dichtbij en veraf kijken.
- Hoofdbewegingen maken, zittend in bed
  - g. afwisselend voorover en achterover buigen,
  - h. afwisselend naar links en rechts draaien.
- Zittend op stoel
  - i. schouders optrekken en draaien,
  - j. voorover buigen en voorwerpen van de grond oprapen,
  - k. hoofd en romp afwisselend naar links en rechts draaien.
- Staand
  - l. overgaan van zitten naar staan, aanvankelijk met open, daarna met gesloten ogen,
  - m. een balletje met een boog van de ene naar de andere hand gooien en dit met de blik volgen,
  - n. een balletje onder de knie door van de ene naar de andere hand gooien,
  - o. de oefeningen afwisselen met staan en zitten en om de as draaien.
- Lopend
  - p. al lopend een balletje opgooien en opvangen,
  - q. rondlopen door de kamer met open en gesloten ogen,
  - r. een trap op en neer lopen,
  - s. een spel spelen, waarin bukken, uitrekken en mikken met een bal voorkomen.