

Revalidatieprogramma

Bij uitval van uw evenwichtsorgaan

Voor wie is dit revalidatieprogramma bedoeld?

Dit programma is bedoeld voor patiënten die aan beide zijden uitval hebben van het evenwichtsorgaan.

Doel van het revalidatieprogramma

Het verbeteren van het zicht tijdens het bewegen.



Algemene informatie

Beweeg uw hoofd zoveel mogelijk tijdens de oefeningen en daarnaast kunt u tijdens uw dagelijkse bezigheden proberen om zoveel mogelijk rond te kijken.

Bewegingen van het hoofd tijdens de oefeningen zijn:

- nee schudden.
- ja knikken.
- oor naar schouder bewegen.

Sommige oefeningen kunnen het beste worden gedaan met behulp van een metronoom. Dit is een instrument om een tempo aan te geven. Stel de metronoom in op ongeveer 150-180 slagen per minuut. Heeft u geen metronoom? Dan kunt u een metronoom op het internet gebruiken, zoals deze: <https://www.google.nl/search?q=metronoom>.

Week 1

- Ga zitten en beweeg uw hoofd op het geluid van een metronoom. Maak de drie hoofdbewegingen na elkaar, elk ongeveer 30 seconden, terwijl u kijkt naar uw duim die u op armlengte afstand voor uw hoofd houdt.
- Ga zitten en beweeg uw hoofd op het geluid van een metronoom en kijk naar een centraal punt ter hoogte van uw hoofd op 4 meter afstand. Het betreft wederom de bovenstaande hoofdbewegingen na elkaar, elk gedurende 30 seconden.
- Kijk van de ene hoek van de kamer naar andere hoek en beweeg hierbij tegelijk uw hoofd en uw ogen. U kijkt hierbij naar het bovenste gedeelte van de hoeken. U doet deze oefening zittend gedurende 1 tot 2 minuten.
- U staat in de deurpost en kijkt afwisselend naar de vloer en het bovenste gedeelte van de deur. Gebruik hierbij uw ogen en hoofd tegelijk. Dit doet u gedurende 1 tot 2 minuten.
- Ga voor een tafel zitten waarop 2 flessen staan. Kijk afwisselend naar de 2 flessen en gebruik tegelijk uw hoofd en uw ogen, gedurende 1 tot 2 minuten.

Week 2

- Beweeg uw hoofd volgens de bovenbeschreven hoofdbewegingen op het geluid van een metronoom. U kijkt naar een speelkaart die u voor uw hoofd houdt op armlengte afstand. Doe dit zittend, elke hoofdbeweging herhaalt u gedurende 30 seconden.
- Beweeg uw hoofd wederom op het geluid van een metronoom gedurende 30 seconden per oefening, terwijl u kijkt naar een speelkaart die zich op 4 meter afstand bevindt, ter hoogte van uw hoofd.
- Kijk tegelijk met uw hoofd en uw ogen van de linker bovenhoek van de kamer naar de rechter onderhoek van de kamer. Daarna voert u de oefening omgekeerd uit: van de rechter onderhoek naar de linker bovenhoek van de kamer. Doe deze oefening zittend gedurende 1 tot 2 minuten.
- U staat in de deurpost en kijkt afwisselend naar de vloer en het bovenste gedeelte van de deur. Gebruik hierbij uw ogen en hoofd tegelijk. Dit doet u gedurende 1 tot 2 minuten.
- Ga voor een tafel zitten waarop 2 flessen staan. Kijk afwisselend naar de 2 flessen en gebruik tegelijk uw hoofd en uw ogen. Doe dit gedurende 1 tot 2 minuten.

Week 3

- Ga zitten en beweeg uw hoofd op het geluid van een metronoom. Maak de drie hoofdbewegingen na elkaar, elk ongeveer 30 seconden, terwijl u kijkt naar een foto met een gezicht erop. Deze foto houdt u op armlengte afstand voor uw hoofd.
- Doe de oefeningen op het geluid van een metronoom, wederom elk ongeveer 30 seconden, terwijl u kijkt naar een foto met een gezicht erop. De foto bevindt zich dan ter hoogte van uw hoofd op 4 meter afstand.
- Kijk tegelijk met uw hoofd en uw ogen van de linker bovenhoek van de kamer naar de rechter onderhoek van de kamer. Daarna voert u de oefening omgekeerd uit: van de rechter onderhoek naar de linker bovenhoek van de kamer. Doe deze oefening zittend gedurende 1 tot 2 minuten.
- U staat in de deurpost en kijkt afwisselend naar de vloer en het bovenste gedeelte van de deur. Gebruik hierbij uw ogen en hoofd tegelijk. Dit doet u gedurende 1 tot 2 minuten.
- Ga voor een tafel zitten waarop 2 flessen staan. Kijk afwisselend naar de 2 flessen en gebruik tegelijk uw hoofd en uw ogen. Doe dit gedurende 1 tot 2 minuten.

Week 4

- Ga zitten en maak de hoofdbewegingen terwijl u kijkt naar een punt met daarachter een bewegende achtergrond. Dit punt moet op armlengte afstand zijn en ter hoogte van uw hoofd, bijvoorbeeld een raam. Herhaal de hoofdbewegingen op het geluid van een metronoom, elk gedurende 30 seconden.
- Maak de drie hoofdbewegingen terwijl u kijkt naar een punt op 4 meter afstand, waarachter een bewegende achtergrond is, bijvoorbeeld een raam. Herhaal wederom de hoofdbewegingen op het geluid van een metronoom, elk gedurende ongeveer 30 seconden.
- Kijk tegelijk met uw hoofd en uw ogen van de linker bovenhoek van de kamer naar de rechter onderhoek van de kamer. Daarna de oefening omgekeerd doen; van de rechter onderhoek naar de linker bovenhoek van de kamer. Doe deze oefening zittend 1 tot 2 minuten.
- Kijk tegelijk met uw hoofd en uw ogen van de linker bovenhoek van de kamer naar de rechter onderhoek van de kamer. Daarna voert u de oefening omgekeerd uit: van de rechter onderhoek naar de linker bovenhoek van de kamer. Doe deze oefening zittend gedurende 1 tot 2 minuten.
- U staat in de deurpost en kijkt afwisselend naar de vloer en het bovenste gedeelte van de deur. Gebruik hierbij uw ogen en hoofd tegelijk. Dit doet u gedurende 1 tot 2 minuten. Ga voor een tafel zitten waarop 2 flessen staan. Kijk afwisselend naar de 2 flessen en gebruik tegelijk uw hoofd en uw ogen. Doe dit gedurende 1 tot 2 minuten.

Contact

Hebt u na het lezen van deze informatie nog vragen, neem dan contact met ons op.

Polikliniek KNO 043-387 54 00

Websites

- www.kno.mumc.nl
- www.mumc.nl

Bronvermelding

1Vertaald uit: Nadine Lehnen, Silvy Kellerer, Alexander G. Knorr, Cornelia Schlick, Klaus Jahn, Erich Schneider, Maria Heuberger and Cecilia Ramaioli. *Head-Movement-Emphasized Rehabilitation in Bilateral Vestibulopathy*. *Front Neurol*. 2018; 9: 562.

Odin 048892 uitgave November 2018

Bezoekadres
P. Debyelaan 25

Postadres
Postbus 5800

Algemeen telefoonnummer
043-387 65 43

Bezoekadres
P. Debyelaan 25
6229 HX Maastricht

Postadres
Postbus 5800
6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer
043-387 65 43
www.mumc.nl