

Blikstabiliteit verbeteren

Oefeningen bij duizeligheid

Voer de opgegeven oefeningen minimaal 3x per dag uit.

Het liefst doet u elke oefening **ongeveer 1 minuut** achter elkaar zonder te stoppen. Indien u de oefening niet 1 minuut achter elkaar volhoudt, voert u hem als volgt uit:

- Doe de oefening tot u zich enigszins onwel gaat voelen
- Wacht tot u zich weer goed voelt
- Herhaal dit tot dat u in totaal 1 minuut hebt geoefend

Om de oefeningen **moeilijker** te **maken** zijn dit varianten van de oefeningen van makkelijk naar moeilijk:

- Zittend op een stoel
- Staand met de voeten ongeveer 10 cm uit elkaar
- Staand met de voeten tegen elkaar
- Staand op een kussen

Oefening A

Voorbereiding: Plak een kaart, met daarop een letter of een enkel woord op ooghoogte op een effen muur. Ga zover van de muur zitten (of staan) dat u de letter of het woord goed kunt lezen.

1, Draai uw hoofd rustig van links naar rechts en terug. Blijf hierbij naar de letter op het woord kijken. De beweging hoeft niet groot te zijn. Probeer niet uit de ooghoeken te kijken. Voer de snelheid op zodra dit mogelijk is.

2, Draai uw hoofd snel van links naar rechts en terug. Blijf hierbij naar de letter op het woord kijken. De beweging hoeft niet groot te zijn. Probeer niet uit de ooghoeken te kijken.

3, Beweeg uw hoofd rustig van boven naar beneden en terug terwijl u naar de letter of het woord blijft kijken. Voer de snelheid op zodra dit mogelijk is.

4, Beweeg uw hoofd snel van boven naar beneden en terug terwijl u naar de letter of het woord blijft kijken.

Kijk in het grijze blok naar de varianten om oefeningen moeilijker te maken

Oefening B

De volgende oefening kunt u op verschillende soorten tekst oefenen.

- Plak een pagina met goed leesbare tekst op ooghoogte op een effen muur.
- Ga voor de TV zitten met de teletekst aan
- Ga voor de computer zitten met daarop een goed leesbaar document
- Pak een boek of tijdschrift met goed leesbare tekst

1, Lees de tekst terwijl u uw hoofd rustig van links naar rechts en terug beweegt. Blijf hierbij naar de letter op het woord kijken. De beweging hoeft niet groot te zijn. Probeer niet uit de ooghoeken te kijken. Voer de snelheid op zodra dit mogelijk is.

2, Lees de tekst terwijl u uw hoofd snel van links naar rechts en terug beweegt. Blijf hierbij naar de letter op het woord kijken. De beweging hoeft niet groot te zijn. Probeer niet uit de ooghoeken te kijken.

3, Lees de tekst terwijl u uw hoofd rustig van boven naar beneden en terug beweegt terwijl u naar de letter of het woord blijft kijken. Voer de snelheid op zodra dit mogelijk is.

4, Lees de tekst terwijl u uw hoofd snel van boven naar beneden en terug beweegt terwijl u naar de letter of het woord blijft kijken.

Kijk hier boven naar de varianten om oefeningen moeilijker te maken (in zit of stand)

Oefening C

Voorbereiding: Plak 2 kaarten met daarop een letter op ooghoogte op een effen muur. De afstand tussen de twee kaarten wordt als volgt bepaald: wanneer u naar de ene kaart kijkt, moet u de andere kaart nog kunnen zien.

Richt de ogen en het hoofd naar een van de kaarten. Kijk daarna naar de andere kaart door er eerst de ogen op te richten en pas daarna het hoofd. Blijf goed naar de kaart kijken terwijl u het hoofd beweegt. Herhaal deze oefening naar de andere zijde.

Oefen ongeveer 5 minuten; rust tussendoor indien nodig uit. Probeer de snelheid op te voeren.

Kijk naar de varianten om oefeningen moeilijker te maken (in zit of stand) hierboven beschreven in het grijze blok.

Oefening D

Strek een arm voor u uit met opgestoken wijsvinger. U doet de oefening steeds ongeveer 1 minuut achter elkaar zonder te stoppen. Als u klachten krijgt, mag u de minuut opbreken in kleinere stukjes met tussendoor tijd voor herstel.

- 1, Beweeg de vinger rustig van links naar rechts en weer terug. Houd het hoofd stil en volg de vinger met de ogen. De beweging hoeft niet groot te zijn. Probeer niet uit de ooghoeken te kijken. Probeer de snelheid op te voeren
- 2, Houdt de wijsvinger dwars en beweeg deze rustig op en neer. Houd het hoofd stil en volg de vinger met de ogen. Probeer de snelheid op te voeren
- 3, Beweeg de wijsvinger rustig van links naar rechts en terug. Beweeg het hoofd daarbij in tegengestelde richting, terwijl u naar de wijsvinger blijft kijken. De beweging hoeft niet groot te zijn. Probeer niet uit de ooghoeken te kijken. Probeer de snelheid op te voeren.

Kijk naar de varianten om oefeningen moeilijker te maken (in zit of stand) hierboven beschreven in het grijze blok.

Oefening E

Loopoefeningen in een gang of andere geschikte ruimte, waarin u minimaal 5 meter recht vooruit kunt lopen.

Lopen;

- 1, Hoofd van links naar rechts en terug draaien terwijl u naar een punt recht voor u blijft kijken; 2 stappen naar rechts; 2 stappen naar links
- 2, Hoofd van links naar rechts en terug draaien terwijl u naar een punt recht voor u blijft kijken; 1 stap naar rechts; 1 stap naar links
- 3, Hoofd omhoog en omlaag bewegen terwijl u naar een punt recht voor u blijft kijken; 2 stappen naar beneden, en 2 stappen omhoog
- 4, Hoofd omhoog en omlaag bewegen terwijl u naar een punt recht voor u blijft kijken; 1 stap naar beneden, en 1 stap omhoog

Voetje voor voetje lopen

- 5, Hoofd van links naar rechts en terug draaien terwijl u naar een punt recht voor u blijft kijken; 2 stappen naar rechts; 2 stappen naar links
- 6, Hoofd omhoog en omlaag bewegen terwijl u naar een punt recht voor u blijft kijken; 2 stappen naar beneden, en 2 stappen omhoog