

Brandt Daroff

Deze thuis oefening kunt u uitvoeren als u last heeft van draai duizeligheid. Bij deze oefeningen is het belangrijk dat u ze goed uitvoert. Wordt u duizelig, blijf dan even liggen en maak daarna de oefeningen pas af.

Positie 1:

ga op de rand van uw bed zitten. Blijf voordat u begint gedurende 30 seconden rustig zitten;

Positie 2:

draai uw hoofd 45 graden naar links en verander van zitten naar liggen op uw rechterzijde. Voer deze beweging snel, binnen twee seconden, uit. Hou deze houding en ook uw gedraaide hoofd 30 seconden aan;

Positie 3:

ga na 30 seconden weer rechtop zitten;

Positie 4:

voer dezelfde oefening uit als in positie 2, alleen dan met uw hoofd naar rechts en vallend op uw linkerzijde.

Hoe vaak moet u de oefeningen doen?

U voert de oefeningen twee weken lang, drie maal per dag uit.

Van positie 1 naar positie 4 en weer terug naar positie 1 neemt ongeveer twee minuten in beslag, iedere houding wordt namelijk 30 seconden aangehouden. De hele cyclus wordt per oefensessie vijf keer herhaald. Dit betekent dat u iedere positie vijf keer aanneemt per oefenbeurt:

Ochtend 5x – 10 minuten

Middag 5x – 10 minuten

Avond 5x – 10 minuten

