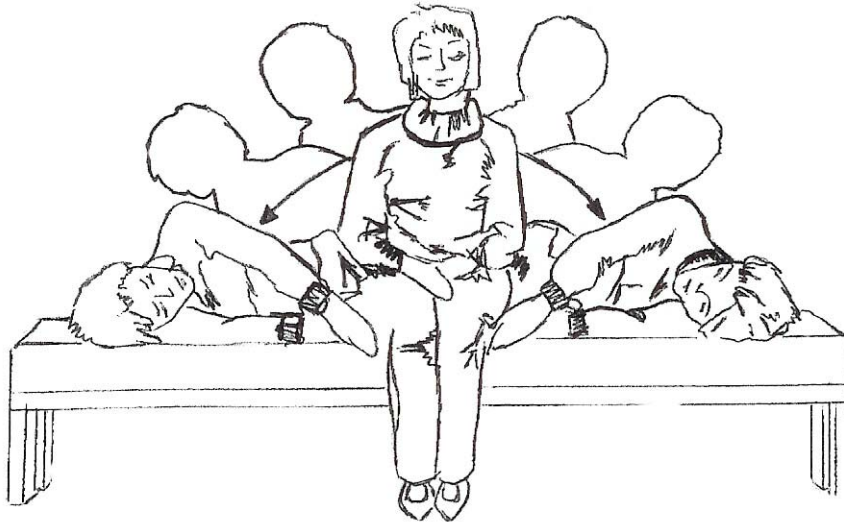


Houdingsoefeningen volgens Brandt en Daroff bij Benigne positie duizeligheid Alternierende houdingsoefeningen



Oefenschema

1. Men dient – met de ogen gesloten – zo snel mogelijk op de linker- en rechterzij te gaan liggen: zie tekening.
2. Het hoofd moet hierbij – zoals de tekening aangeeft – met de zijkant van het achterhoofd op de bank of het bed worden gelegd.
3. Iedere positie moet 30 seconden worden ingenomen.
4. Het vanuit zittende houding op de linker- en rechterzij gaan liggen moet minimaal 5x achter elkaar worden herhaald (= een oefenserie).
5. Deze oefenserie moet minstens 12x per dag worden herhaald.

Belangrijke wetenswaardigheden

- Uitgangspositie is steeds de zittende houding.
- Middelen tegen duizeligheid mogen niet worden gebruikt.
- De oefeningen dienen na het verdwijnen van de duizeligheid nog enige weken dagelijks te worden voortgezet (bij voorkeur enkele keren).
- Hoe vaker men oefent, des te sneller verdwijnt de duizeligheid: hoe langer men oefent, des te kleiner is de kans op terugkeer van de duizeligheid.