

Oefeningen voor het evenwichtsorgaan

Inleiding

Uw keel-neus-oorarts heeft u onderstaande oefeningen voor het evenwichtsorgaan aanbevolen. Mocht u vragen hebben betreffende deze oefeningen neem dan contact op met de polikliniek van de keel-neus-oorartsen.

De oefeningen zijn steeds moeilijker. Begin bij een makkelijke oefening, doe dit vijf maal achter elkaar. Als u daar niet duizelig van wordt gaat u naar een volgende oefening. Probeer driemaal per dag te oefenen. Succes!

Oogbewegingen

In het begin langzaam, geleidelijk sneller uit voeren.

- Afwisselend omhoog en omlaag kijken.
- Afwisselend naar links en rechts kijken.
- Afwisselend dichtbij en veraf kijken.

Hoofdbewegingen

In het begin langzaam, geleidelijk sneller uit voeren.

- Afwisselend voorover en achterover buigen.
- Afwisselend naar links en rechts draaien.

Oefeningen in zittende houding

- Schouders optrekken en draaien.
- Voorover buigen en voorwerpen van de grond op rapen.
- Hoofd en romp afwisselend naar links en rechts draaien
- Afwisselend naar links en naar rechts op bed gaan liggen.

Oefeningen in staande houding

- Afwisselend gaan zitten en staan, eerst met open, daarna met gesloten ogen.
- Een balletje met een boog van de ene naar de andere hand gooien en dit met de ogen volgen.
- Een balletje onder de knie door van de ene naar de andere hand gooien.
- De oefeningen afwisselen met staan en zitten en om de as draaien.

Oefeningen tijdens het lopen

- Al lopend een bal gooien en opvangen.
- Rondlopen door de kamer met open en gesloten ogen.
- Een trap op en neer lopen, afwisselend met open en gesloten ogen.
- Een spel spelen, waarin bukken, uittrekken en mikken met een bal voorkomt.

Telefoonnummers en adressen

Polikliniek Keel-, Neus- en Oorartsen

Locatie Deurne

T: 0493 – 32 89 16

Locatie Helmond

T: 0492 – 59 59 56

Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25

5707 HA Helmond

T: 0492 – 59 55 55

Locatie Deurne

Dunantweg 16

5751 CB Deurne

T: 0493 – 32 88 88

Locatie Gemert

Julianastraat 2

5421 DB Gemert

T: 0492 – 59 55 55

