

Alternerende houdingsoefeningen

(volgens Brandt en Daroff)

bij BENIGE PAROXYSMALE POSITIEDUIZELIGHEID



OEFENSHEMA uitgangspositie is steeds de **zittende houding**.

1. Men dient **met gesloten ogen** zo snel mogelijk op de linker dan wel de rechter zij 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 rechter zij gaan liggen moet **minimaal 5 x achter elkaar** worden herhaald (= één oefensessie)
5. Deze oefensessie moet **minstens 2 x daags** worden uitgevoerd bijvoorbeeld 's ochtends en 's avonds op bed.

BELANGRIJKE WETENSWAARDIGHEDEN

- Middelen tegen duizeligheid mogen **niet** worden gebruikt.
- De oefeningen dienen na het verdwijnen van de duizeligheid nog enige weken dagelijks te worden herhaald.
- 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.