



Revaki

Revalidatiewetenschappen & Kinesithapie
Universiteit Antwerpen



INFORMATIEBROCHURE VESTIBULAIR OEFENSHEMA

Voor patiënten met duizeligheidsklachten

Charlotte De Vestel
Lien Van Laer
Prof. Luc Vereeck
Prof. Willem De Hertogh

Beste patiënt

Uw arts heeft u geadviseerd om vestibulaire revalidatie te volgen. Met deze informatiebrochure willen we u informeren over **het belang, het doel en de inhoud** van deze revalidatie.

Voor de bepaling van uw persoonlijk vestibulair oefenschema dient u een afspraak te maken bij **kinesitherapeuten Charlotte De Vestel of Lien Van Laer**. Zij zullen bij u enkele testen afnemen om zo te bepalen welke oefeningen voor u het meest effectief zijn.

Mocht u **vragen** hebben bij het doornemen van deze infobrochure en/of bij het uitvoeren van uw persoonlijk vestibulair oefenschema, aarzel dan niet om contact op te nemen met uw behandelende Neus-Keel-Oor arts of met uw kinesitherapeut (Charlotte De Vestel / Lien Van Laer).

Wij wensen u alvast veel succes met uw vestibulaire revalidatie.

Het vestibulair onderzoeksteam van de Universiteit Antwerpen,

Charlotte De Vestel,

Lien Van Laer

Prof. Luc Vereeck,

Prof. Willem De Hertogh,

1. Wat is duizeligheid



Voor het behoud van ons evenwicht doen we voortdurend beroep op de informatie vanuit **de ogen**, **het lichaamsgevoel** en **de evenwichtsorganen** in beide binnenoren. De hersenen hebben als taak om de informatie vanuit deze drie evenwichtssystemen te interpreteren en hierop gepast te reageren. Het evenwicht kan bijvoorbeeld hersteld of behouden worden door het laten aanspannen van bepaalde lichaamsspieren. Wanneer de **informatie** die gestuurd wordt vanuit de drie verschillende evenwichtssystemen **onderling verschilt**, kan dit ervoor zorgen dat u zich **duizelig, instabiel of gedesoriënteerd** gaat voelen.

Verschiedene medische aandoeningen kunnen duizeligheid veroorzaken. **Meestal** gaat het om een **ongevaarlijke ziekte**. Toch is het aangewezen om **contact** op te nemen met uw arts wanneer u herhaaldelijk duizelig bent of wanneer u een hevige duizeligheidsaanval heeft voorgehad.

2. Het belang van evenwichtstraining

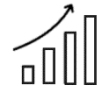


Duizeligheids- of evenwichtsklachten kunnen optreden bij trage of snelle **hoofd- en/of lichaamsbewegingen**, bij **passieve bewegingen** (bv. als passagier meerijden in een trein, tram of auto) en in **drukke omgevingen** (bv. op de kermis, in een winkelcentrum). Gezien de klachten vaak heel onprettig zijn, kan dit ertoe leiden dat men dergelijke situaties en fysieke inspanningen zoveel mogelijk gaat proberen te vermijden. Het gevolg van dit **vermijdingsgedrag** is dan weer een verhoogd **risico op bijkomende klachten** zoals nekpijn, een verminderde fysieke conditie en angst/depressieve gevoelens.

Het is daarom heel belangrijk om fysiek actief te blijven! Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat **voldoende fysieke activiteit in combinatie met bijkomende specifieke oefeningen** belangrijk zijn om enerzijds het evenwicht tussen de drie verschillende evenwichtssystemen (ogen, lichaamsgevoel en evenwichtsorganen) te verhogen en anderzijds om de hersenen te leren omgaan met de duizeligheidsklachten. Medicatie kan uw duizeligheidsklachten tijdelijk verzachten, maar stimuleert niet het herstel van uw evenwicht en de noodzakelijke aanpassingen op hersenniveau.

Bij deze **specifieke oefeningen** is het belangrijk om net die bewegingen en situaties te kiezen die **licht tot matige duizeligheids- en/of evenwichtsklachten** uitlokken. Oefeningen die geen duizeligheids- of evenwichtsklachten (meer) uitlokken, dragen immers niet (langer) bij tot het verdere genezingsproces. In de beginfase van de revalidatie zal voornamelijk slechts één van de drie evenwichtssystemen uitgedaagd worden per oefening. Naar mate de revalidatie vordert, zullen meer en meer oefeningen aan bod komen die gelijktijdig verschillende evenwichtssystemen uitdagen.

3. Veiligheid en effectiviteit van oefentherapie



Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat bij 75 à 80% van de mensen met duizeligheids- of evenwichtsklachten oefentherapie **reeds na enkele maanden een positief effect** heeft. Ook bij mensen met langdurige duizeligheids- of evenwichtsklachten werden positieve effecten ervaren. Daarentegen werden bij patiënten die geen oefentherapie volgden geen beduidende verbeteringen op de klachten vastgesteld.

Het oefenschema dat u mee krijgt, wordt bepaald op basis van uw onderzoeksresultaten, afgenomen door de Neus-keel-oor arts, de audioloog en de kinesist (Lien van Laer of Charlotte De Vestel) en uw dagelijks activiteitenpatroon. Tenzij uw arts u verteld heeft dat u bepaalde bewegingen niet mag uitvoeren, zijn deze oefeningen dus **volledig veilig**. Initieel kunnen de oefeningen wel meer duizeligheids- of evenwichtsproblemen veroorzaken, maar dit is volkomen normaal. Uw lichaam moet immers leren omgaan met deze nieuwe situaties. Van zodra u de oefeningen enkele weken heeft uitgevoerd, zal u merken dat de oefeningen vlotter worden uitgevoerd en dat de duizeligheids- of evenwichtsklachten verminderen.

Mocht u bij het uitvoeren van de oefeningen toch een van **onderstaande zeldzame symptomen** ervaren, dan is het raadzaam om de oefeningen even stop te zetten en contact op te nemen met uw behandelende arts. Uw arts zal u dan adviseren of het veilig is om de oefeningen voort te zetten. Het gaat om een van de volgende symptomen: (1) scherpe, ernstige of langdurige nek-, hoofd- of oorpijn; (2) volheidsgevoel in het oor; (3) doofheid of oorsuizen; (4) flauwvallen gepaard gaande met bewustzijnsverlies of black-out; (4) dubbelzien; (5) doof, zwak of tintelend gevoel in de armen of benen.

4. Nekoefeningen



Tot slot kunnen we u bijkomend nog enkele nekoefeningen meegeven indien de onderzoeksresultaten aangeven dat deze zinvol zijn voor u. Gezien hoofdbewegingen de duizeligheids- of evenwichtsklachten vaak doen toenemen, kan dit ertoe leiden dat u de nek minder gaat bewegen. Hierdoor kunnen nekkklachten ontstaan. Met deze nekoefeningen kan u de nekkklachten verzachten. Bovendien kunnen deze nekoefeningen effectief zijn in de behandeling van uw duizeligheidsklachten.

5. Contact



Mocht u verdere vragen hebben, aarzel dan niet om contact op te nemen met uw behandelende Neus-Keel-Oor arts, of met kinesiste Charlotte De Vestel (charlotte.devestel@uza.be) of kinesiste Lien Van Laer (lien.vanlaer@uza.be).



Revaki

Revalidatiewetenschappen & Kinesithérapie
Universiteit Antwerpen



Universiteit Antwerpen © 2021

Deze informatiebrochure werd ontworpen en gerealiseerd door het vestibulair onderzoeksteam van de Universiteit Antwerpen (Prof. Luc Vereeck, Prof. Willem De Hertogh, Charlotte De Vestel en Lien Van Laer).

Overname van tekst en illustraties uit de informatiebrochure of de documenten die opgesteld werden voor het persoonlijk vestibulair oefenschema kan enkel na voorafgaande schriftelijke toestemming van het ganse vestibulaire onderzoeksteam.