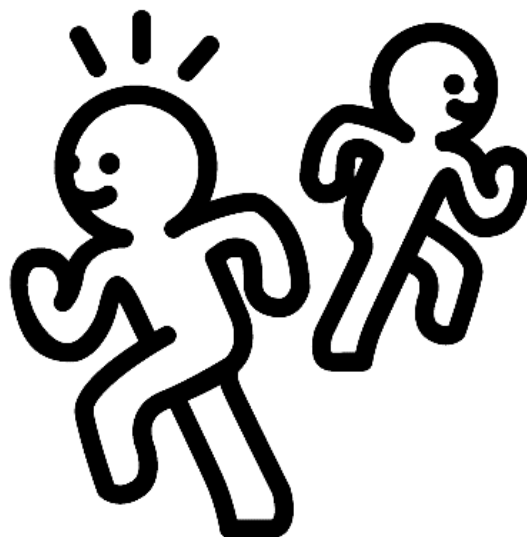




# Oefeningen HABITUATIE





Het **doel** van habituatietraining is om het vestibulair systeem herhaaldelijk te prikkelen om een gewenning/habituatie reactie uit te lokken.

Hierdoor zullen specifieke bewegingen minder klachten uitlokken hetgeen ervoor zorgt dat activiteiten uit het dagelijks leven terug vlotter verlopen.



Volgende **informatie** moet u weten vooraleer van start te gaan met de habituatietraining:

- Voer de oefeningen **twee maal per dag** uit.
- Het grootste therapie-effect wordt verkregen wanneer de oefeningen **progressief**, maar wel intensief en **uitdagend** uitgevoerd worden.
- De oefeningen kunnen **duizeligheids- of evenwichtsklachten uitlokken**. Dit is normaal. Indien de klachten te erg worden, kan u de oefening wat rustiger aan doen ofwel een extra pauze inlassen.
- Voorzie **voldoende ruimte** om de oefeningen uit te voeren. Zorg dat u nergens over kan struikelen of tegenaan kan botsen.
- **Garandeer uw eigen veiligheid** door bijvoorbeeld te oefenen met uw rug in de hoek van een kamer. Bijkomend kan u een stoel voor u plaatsen zodat u niet naar voor kan vallen.
- Voer de oefeningen in stand **blootvoets** uit.
- Naast deze habituatie-oefeningen wordt er sterk aanbevolen om uw algemene conditie te onderhouden. We raden aan **dagelijks minimum 20 à 30 minuten te wandelen**.



### Progressie →

De **therapeut** duidt aan hoe u met **de oefeningen start**. Merkt u dat u een **niveau hoger** kan gaan? Ga dan op de **bovenste rij een stap verder**. Eens u de volledige rij heeft afgewerkt, kan u **nadien** verder opbouwen door naar de volgende stap te gaan op de **rij eronder**.



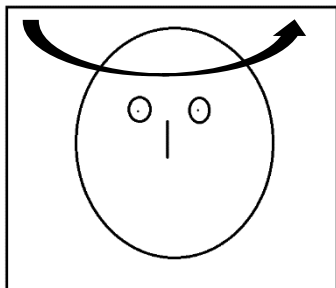
Voor elke oefening kan u op de webapplicatie een **instructievideo** raadplegen met een voorbeeld over hoe u de oefening dient uit te voeren.



Bij alle oefeningen waarbij dit symbool vermeld staat, kan u gebruik maken van de **webapplicatie**. Meer informatie over hoe u de webapplicatie gebruikt, vindt u terug bij de betreffende oefeningen.

## H01: Hoofdbewegingen

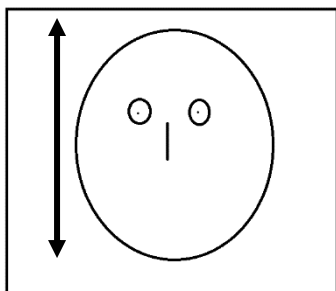
### 1. HOOFDBEWEGINGEN van links naar rechts (<nee> schudden)



1. Zit op een stoel.
2. Beweeg het hoofd van links naar rechts. Voer de bewegingen uit aan dat tempo waarbij u lichte tot matige duizeligheid ervaart.
3. Herhaal tienmaal.
4. Pauzeer: wacht tot de duizeligheid opnieuw genormaliseerd is + 15 seconden extra.
5. Herhaal opnieuw tienmaal.

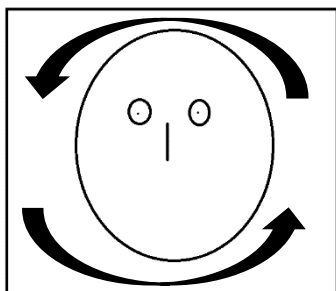
! Heeft u bij deze oefening **last van uw nek**?  
Gebruik een **bureaustoel** om de draaibeweging te maken of **roteer** samen met de romp.

### 2. HOOFDBEWEGINGEN van boven naar onder (<ja> knikken)



1. Zit op een stoel.
2. Beweeg het hoofd van boven naar onder. Voer de bewegingen uit aan dat tempo waarbij u lichte tot matige duizeligheid ervaart.
3. Herhaal tienmaal.
4. Pauzeer: wacht tot de duizeligheid opnieuw genormaliseerd is + 15 seconden extra.
5. Herhaal opnieuw tienmaal.

### 3. DRAAIBEWEGINGEN VAN HET HOOFD



1. Zit op een stoel.
2. Draai het hoofd in wijzerzin. Voer de draaibewegingen uit aan dat tempo waarbij u lichte tot matige duizeligheid ervaart.
3. Herhaal vijfmaal.
4. Pauzeer: wacht tot de duizeligheid opnieuw genormaliseerd is + 15 seconden extra.
5. Herhaal opnieuw vijfmaal.
6. Doe hetzelfde met de beweging in tegenwijzerzin.

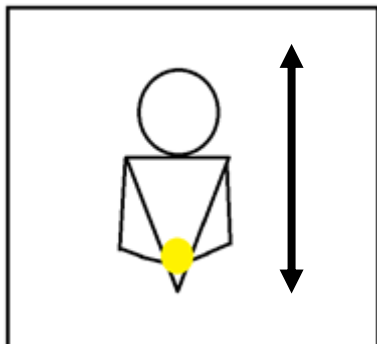


Progressie →

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Zit met ogen open <sup>a</sup>     | <input type="radio"/> Zit met ogen gesloten <sup>b</sup>     |
| <input type="radio"/> Stand met ogen open <sup>c</sup>   | <input type="radio"/> Stand met ogen gesloten <sup>d</sup>   |
| <input type="radio"/> Stappen met ogen open <sup>e</sup> | <input type="radio"/> Stappen met ogen gesloten <sup>f</sup> |

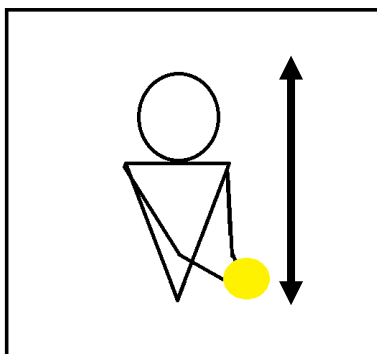
## H02: Gooien met een voorwerp

### 1. GOOI EEN VOORWERP OP EN NEER MET BEIDE HANDEN



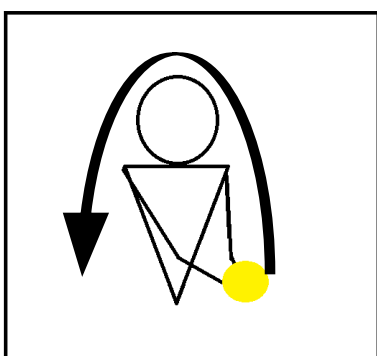
1. Zit op een stoel.
2. Gooi een voorwerp met beide handen tienmaal op.
3. Volg de beweging van het voorwerp met uw hoofd.
4. Pauzeer: wacht tot de duizeligheid opnieuw genormaliseerd is + 15 seconden extra.
5. Herhaal de oefening.

### 2. GOOI EEN VOORWERP OP EN NEER MET DE ROMP GEDRAAIID NAAR RECHTS/LINKS



1. Zit op een stoel.
2. Gooi een voorwerp op waarbij u 45° graden naar rechts gedraaid staat.
3. Volg de beweging van het voorwerp met uw hoofd.
4. Pauzeer: wacht tot de duizeligheid opnieuw genormaliseerd is + 15 seconden extra.
5. Draai dan het lichaam 45° naar links en gooi opnieuw het voorwerp tienmaal op en neer met beide handen.

### 3. GOOI EEN VOORWERP OVER HET HOOFD VAN LINKS NAAR RECHTS



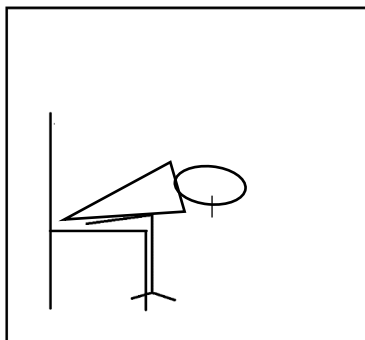
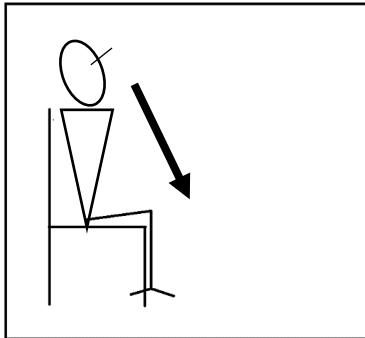
1. Zit op een stoel.
2. Gooi een voorwerp in een boog over u heen met beide handen.
3. Doe dit tienmaal heen en weer.
4. Volg de beweging van het voorwerp met uw hoofd.
5. Pauzeer: wacht tot de duizeligheid opnieuw genormaliseerd is + 15 seconden extra.
6. Herhaal de oefening.



### Progressie →

- |   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <input type="radio"/> Zit <sup>a</sup>                      | <input type="radio"/> Stand voeten op heupbreedte <sup>b</sup> | <input type="radio"/> Stand voeten tegen elkaar <sup>c</sup> | <input type="radio"/> Stand voeten schuin voor elkaar <sup>d</sup> |
| <input type="radio"/> Stand voeten op één lijn <sup>e</sup> | <input type="radio"/> Stand op één been <sup>f</sup>           | <input type="radio"/> Stappen <sup>g</sup>                   |  |

## H06: Buigen van het lichaam in zit



1. Zit op een stoel met het hoofd licht naar achter gekanteld.
2. Buig in een snelle beweging voorover totdat het hoofd tot tussen de knieën komt.
3. Ga in één snelle beweging terug naar de beginpositie.
4. Herhaal vijfmaal.
5. Neem 15 seconden pauze (of langer als de duizeligheid nog niet over is).
6. Herhaal de oefening.

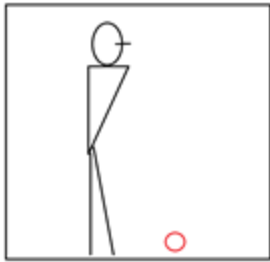


### Progressie →

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Hoofd neutraal met ogen open <sup>a</sup>  | <input type="radio"/> Hoofd neutraal met ogen gesloten <sup>b</sup>  |
| <input type="radio"/> Hoofd 45° naar ..... met ogen open<br>eindpositie hoofd op ..... knie <sup>c</sup> | <input type="radio"/> Hoofd 45° naar ..... met ogen gesloten<br>eindpositie hoofd op ..... knie <sup>d</sup> |
| <input type="radio"/> Hoofd 45° naar ..... met ogen open<br>eindpositie hoofd op ..... knie <sup>e</sup> | <input type="radio"/> Hoofd 45° naar ..... met ogen gesloten<br>eindpositie hoofd op ..... knie <sup>f</sup> |

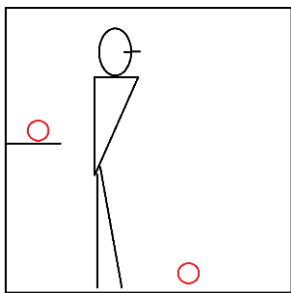
## H07: Voorwerp oprapen

### 1. VOORWERP OPRAPEN IN STAND



1. Sta rechtop.
2. Buig in één snelle beweging voorover om het voorwerp op te rapen en kom terug tot stand.
3. Herhaal vijfmaal waarbij u het voorwerp blijft vasthouden.

### 2. VOORWERP OPRAPEN EN OP EEN TAFEL LEGGEN ACHTER ZICH



1. Sta rechtop.
2. Buig in één snelle beweging voorover om het voorwerp op te rapen en tik met het voorwerp een tafel achter u aan.
3. Herhaal vijfmaal door langs rechts te draaien en nadien vijfmaal door langs links te draaien waarbij u het voorwerp blijft vasthouden.

### Progressie →

- Voorwerp ligt tussen de voeten <sup>a</sup>
- Voorwerp ligt op 25 cm voor de voeten <sup>b</sup>
- Voorwerp ligt op 50 cm voor de voeten <sup>c</sup>
- Oefening 2 met aanpassing: leg het voorwerp nu op een verhoog achter u (bijvoorbeeld kast) <sup>c</sup>