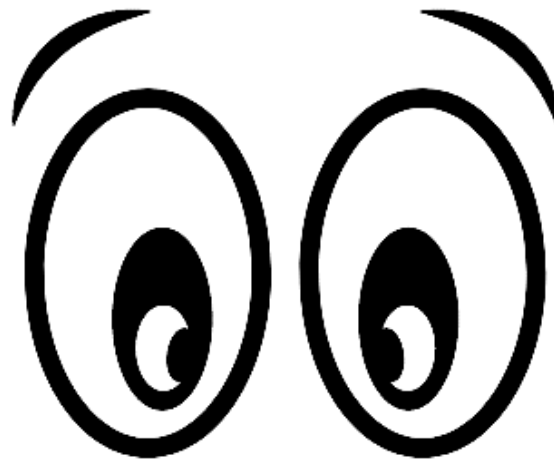




Revaki

Revalidatiewetenschappen & Kinesithapie
Universiteit Antwerpen

Oefeningen BLIKSTABILISATIE





Het **doel** van blikstabilisatie-training is om de ogen beter gefocust te kunnen houden op een doelwit tijdens hoofdbewegingen. Hierdoor zal u de omgeving scherper kunnen waarnemen.



Volgende **informatie** moet u weten vooraleer van start te gaan met de blikstabilisatie-training:

- Voer de oefeningen **2 à 3 maal per dag** uit.
- Kies de **intensiteit** van uw oefening zodanig dat u merkt dat het moeilijk wordt om het doelwit scherp te blijven zien of om het doelwit goed te kunnen blijven volgen met de ogen (afhankelijk van om welke oefening het gaat).
- Zet uw **bril** op of steek uw **lenzen** in (indien voor u van toepassing).
- Voorzie **voldoende ruimte** om de oefeningen uit te voeren.
- Voer de oefeningen indien mogelijk uit in het **bijzijn van een kennis/familieelid**.



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**.



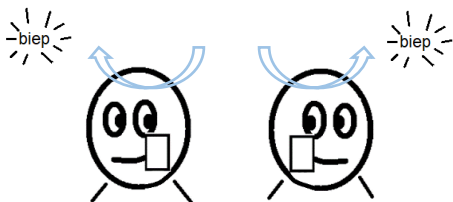
Voor elke oefening kan u op de webapplicatie een **instructievideo** raadplegen met een voorbeeld over hoe u de oefening dient uit te voeren.



Bij alle oefeningen waarbij dit symbool vermeld staat, kan u gebruik maken van de **webapplicatie** om de oefening uit te voeren. Meer informatie over hoe u dan concreet de webapplicatie gebruikt, vindt u terug bij de betreffende oefeningen.

BL04: Hoofdbewegingen met stilstaand doelwit

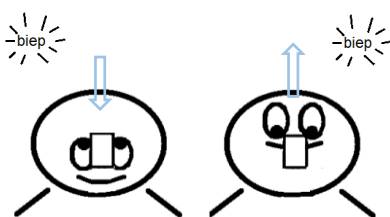
1. HORIZONTALE HOOFDBEWEGINGEN



(blauw: hoofd)

1. Neem plaats op een stoel (op halve armlengte afstand).
2. Kijk naar het doelwit dat zich op ooghoogte op een effen witte achtergrond bevindt.
3. Start de oefening door uw hoofd 15° naar te draaien terwijl u naar het doelwit blijft kijken.
4. Draai nu uw hoofd snel (**max 30°**) naar de andere zijde terwijl u naar het doelwit blijft kijken (metronoom <biep>).
5. Draai nu uw hoofd snel (**max 30°**) terug naar de andere zijde terwijl u naar het doelwit blijft kijken (metronoom <biep>).
6. Herhaal 5 maal zodanig dat u in totaal 10 snelle hoofdbewegingen doet zonder pauzes tussenin (totale duur: 6 à 20 seconden).
7. Herhaal de oefening 6 keer met tussen elke herhaling een pauze van 10 à 30 seconden.

2. VERTICALE HOOFDBEWEGINGEN



(blauw: hoofd)

1. Neem plaats op een stoel (op halve armlengte afstand)
2. Kijk naar het doelwit dat zich op ooghoogte op een effen witte achtergrond bevindt.
3. Start de oefening door uw hoofd 15° naar **boven** toe te draaien terwijl u naar het doelwit blijft kijken.
4. Draai nu uw hoofd snel (**max 30°**) naar **onder** terwijl u naar het doelwit blijft kijken (metronoom <biep>).
5. Draai nu uw hoofd snel (**max 30°**) terug naar **boven** terwijl u naar het doelwit blijft kijken (metronoom <biep>).
6. Herhaal 5 maal zodanig dat u in totaal 10 snelle hoofdbewegingen doet zonder pauzes tussenin (totale duur: 6 à 20 seconden).
7. Herhaal de oefening 6 keer met tussen elke herhaling een pauze van 10 à 30 seconden.



Progressie →

1. Snelheid hoofdbewegingen (bij aanvang): voor de oefening uit aan die snelheid waarbij u **nét** moeite heeft om het doelwit scherp te zien.
2. Start met 6 reeksen van ongeveer 10 herhalingen. Pas de reeksen en herhalingen gerust aan naar gelang de klachten. Stel dat u na bijvoorbeeld 5 herhalingen reeds duizelig wordt, begin dan met 6 reeksen van 5 herhalingen. Stel dat u na 3 reeksen reeds duizelig wordt, start dan voorlopig met bijvoorbeeld slechts 3 reeksen.