

Oefeningen Benigne Paroxysmale Positieduizeligheid

Bij Benigne Paroxysmale Positieduizeligheid kunt u oefeningen doen voor de duizeligheid.



Alternerende houdingsoefeningen (volgens Brandt en Daroff)

Oefenschema

1. Uitgangspositie is steeds de **zittende houding**.
2. U gaat **met gesloten ogen** zo snel mogelijk op de linker dan wel de rechter zij liggen (zie tekening).
3. Het hoofd moet hierbij (zoals de tekening aangeeft) met de zijkant van het achterhoofd op de bank of het bed worden gelegd.
4. Iedere positie moet **30 seconden** worden ingenomen.
5. Het vanuit de zittende houding op de linker en rechter zij gaan liggen moet **minimaal 5x achter elkaar** worden herhaald (= 1 oefenserie).
6. Deze oefenserie moet **minstens 2x daags** worden uitgevoerd, bijvoorbeeld in de ochtend en in de avond, op bed.

Wetenswaardigheden

- De oefeningen dienen na het verdwijnen van de duizeligheid nog enige weken dagelijks te worden herhaald.
- Hoe vaker u oefent hoe sneller de duizeligheid verdwijnt; hoe langer u oefent hoe kleiner de kans is op terugkeer van de duizeligheid.