

## Oefentherapie duizeligheid

In deze folder staan enkele oefeningen beschreven tegen duizeligheid. Wij raden u aan de oefeningen ieder dag 10 minuten uit te voeren en dit uit te breiden naar 30 minuten.

### Oog oefeningen

- 20 keer ogen bewegen van boven naar beneden en terug; eerste langzaam, daarna snel.
- 20 keer ogen bewegen van links naar rechts en terug; eerst langzaam, daarna snel.

stand, het andere been gestrekt naar achteren. De armen gestrekt opzij en het hoofd opgericht met de ogen naar voren kijken; eerst met de ogen open en daarna met de ogen dicht.

### Hoofdoefeningen

- 20 keer hoofd van voorover naar achterover en terug; eerst langzaam, daarna snel.
- 20 keer hoofd van links naar rechts draaien en terug; eerst langzaam, daarna snel.
- 20 keer hoofd op de linkerschouder naar de rechterschouder bewegen en terug; eerst langzaam daarna snel.

### Vragen

Mocht u nog vragen hebben stel ze dan gerust, uw KNO-arts of de assistente wil ze graag beantwoorden.  
Telefoonnummer: 088 708 33 50.

### Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: [zgt.nl/mijnzgt](http://zgt.nl/mijnzgt).

### Zittende oefeningen

- 20 keer schouders ophalen en laten zakken; eerst langzaam daarna snel.
- 20 keer bovenlichaam draaien van links naar rechts en terug; eerst langzaam daarna snel.
- 20 keer het lichaam voorover buigen om een voorwerp op te rapen; eerst langzaam daarna snel.

### Staande oefeningen

- 20 keer opstaan en zitten; eerst met open ogen, daarna met gesloten ogen.
- staande een (rubberen) bal van de ene hand naar de andere hand gooien boven de ogen.
- 2 minuten staan op één gestrekt been; eerst op het linkerbeen en daarna op het rechterbeen.
- op één gestrekt been gaan staan, het lichaam voorover buigen tot horizontale

#### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT\_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt