

## 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.

### 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.

### 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

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.

### 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).

#### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 [facebook.com/ZGTinfo](https://facebook.com/ZGTinfo)

 [twitter.com/ZGT\\_info](https://twitter.com/ZGT_info)

 [linkedin.com/company/zgt](https://linkedin.com/company/zgt)

 [youtube.com/user/ZGTinfo](https://youtube.com/user/ZGTinfo)

 [zgt.nl](http://zgt.nl) - [zgt.nl/mijnzgt](http://zgt.nl/mijnzgt)