

# Oefentherapie voor duizeligheid

Doet u onderstaande oefeningen iedere dag 10 minuten, opvoeren tot 30 minuten.

## Oog oefeningen

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

## Hoofd oefeningen

- 20 maal hoofd van voorover naar achterover en terug; eerst langzaam, daarna snel.
- 20 maal hoofd van links naar rechts draaien en terug; eerst langzaam, daarna snel.
- 20 maal hoofd op de linker schouder naar de rechter schouder bewegen en terug; eerst langzaam, daarna snel.

## Zittende oefeningen

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

## Staande oefeningen

- 20 maal opstaan en zitten; eerst met open ogen, daarna met gesloten ogen.
- Staande met rubberen bal van de ene hand naar de andere hand gooien boven uw ogen.
- Op een gestrekt been staan 2 minuten, eerst op uw linker been, daarna op uw rechter been.
- Op een gestrekt been staan, het lichaam voorover buigen tot horizontaal, het andere been gestrekt naar achteren, de armen gestrekt opzij en het hoofd opgericht met de ogen naar voren kijken; eerst met open ogen, daarna met gesloten ogen.