

Behandeling

# Oefeningen bij duizeligheid

Als u last heeft van duizeligheid, kan de arts u een aantal oefeningen meegeven die u thuis kunt doen.

**(073) 553 60 70**

Maandag t/m vrijdag 8.30 – 17.00 uur

## Oefeningen bij duizeligheid

Oefeningen die u thuis kunt doen

### In bed

## Oogbewegingen

In het begin langzaam uitvoeren, daarna geleidelijk sneller

- omhoog en omlaag kijken
- afwisselend naar links en rechts kijken
- afwisselend naar een voorwerp dichtbij en veraf kijken

## Hoofdbewegingen

In het begin langzaam uitvoeren, daarna geleidelijk sneller

- afwisselend voorover en achterover buigen
- afwisselend naar links en rechts draaien

### Zittend

- schouders optrekken en draaien
- voorover buigen en voorwerpen van de grond oprapen
- hoofd en romp afwisselend naar links en rechts draaien

### Staan

- overgaan van zittend naar staan, aanvankelijk met open ogen, daarna met gesloten ogen
- een balletje met een boog van de ene naar de andere hand gooien en dit met de ogen volgen
- een balletje onder de knie van de ene hand naar de andere hand gooien

- de oefeningen afwisselen met staan en zitten en om de as draaien

## Lopend

- al lopend een balletje gooien en opvangen
- rondlopen door de kamer met open en gesloten ogen
- een trap op en neer lopen
- een spel spelen, waarin bukken, uitrekken en mikken met een bal voorkomen

## Vragen

Heeft u vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, dan kunt u bellen naar de polikliniek Keel-, Neus- en Oorheelkunde, telefoonnummer: (073) 553 60 70.

## Praktische tips

### Wat neemt u mee?

Bij iedere afspraak in het ziekenhuis neemt u mee:

- een geldig identiteitsbewijs
- uw Actueel Medicatie Overzicht (AMO).

Hier vindt u meer informatie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/wat-neemt-u-mee>) over wat u moet meenemen.

Afspraak op onze locatie in 's-Hertogenbosch, Boxtel, Drunen of Rosmalen? Meld u eerst digitaal aan. Lees hier (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aanmelden>) hoe dit werkt.

### Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak>). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

### Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk [hier](#) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

### MijnJBZ

Via MijnJBZ (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz>) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Zie ook: Wat kan ik in MijnJBZ zien?

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/wat-kan-ik-in-mijnjbz-zien>)

# Betrokken afdelingen

Keel-, Neus- en Oorheelkunde (KNO)

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/keel-neus-en-oorheelkunde-kno>)

Code KNO-044b