Behandeling

Oefeningen wanneer het evenwichtsorgaan niet goed werkt

Als een evenwichtsorgaan is uitgevallen of minder goed werkt, dan is het samenspel plotseling verstoord.

Als een van de evenwichtsorganen niet goed werkt, dan moeten de hersenen zich aanpassen aan de nieuwe situatie. Ze moeten als het ware opnieuw worden ‘ingesteld’. Intensief oefenen helpt daarbij. Op deze pagina vindt u drie series oefeningen. Bespreek met uw fysiotherapeut welke oefeningen u kunt doen.

(073) 553 61 55
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

De oefeningen

Alle belangrijke informatie op een rij

Evenwicht bewaren: een samenspel

Om uw evenwicht (balans) te bewaren, vindt er in uw lichaam een samenspel plaats van:

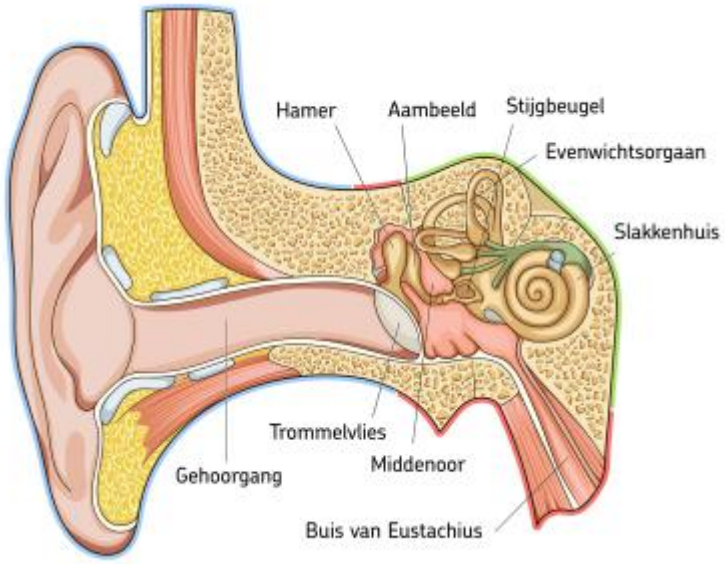
- de evenwichtsorganen;
- de ogen;
- lichaamssensoren die informatie geven over de stand van het lichaam;
- de hersenen.

Als een evenwichtsorgaan is uitgevallen of minder goed werkt, dan is het samenspel plotseling verstoord. U kunt dan duizelig worden en stoornissen in de balans krijgen. Ook misselijkheid en braken komen voor. Deze toestand kan erg beangstigend zijn, maar is niet ernstig of levensbedreigend.

De hersenen verwerken alle signalen van de evenwichtsorganen, ogen en lichaamssensoren. Deze signalen worden omgezet naar acties om de balans te bewaren. Als een van de evenwichtsorganen niet goed werkt, dan moeten de hersenen zich aanpassen aan de nieuwe situatie. Ze moeten als het ware opnieuw worden ‘ingesteld’. Intensief oefenen helpt daarbij.

Waar zit het evenwichtsorgaan?

U heeft twee evenwichtsorganen, één in elk oor. Deze organen sturen informatie over bewegingen van het hoofd door naar de hersenen. Deze informatie is belangrijk voor het behouden van uw evenwicht (balans).



Het evenwichtsorgaan ligt in het binnenoor. Het is een zeer kwetsbaar orgaantje en ligt daarom verscholen achter het rotsbeen, het meest stevige bot van het lichaam. Het gehoororgaan en het evenwichtsorgaan vormen samen een eenheid. Gehoorklachten en evenwichtsklachten kunnen daarom gelijktijdig optreden.

Hoe ziet het oefenprogramma eruit?

We werken met drie verschillende oefenprogramma's:

- Oefentherapie volgens Cawthorne en Cooksey
- Oefentheraptie volgens Herdmann
- Balansoefeningen

Oefentherapie volgens Cawthorne en Cooksey

Hoe werkt het?

Doordat uw evenwichtsorgaan is uitgevallen, geven de oren onjuiste informatie door aan de hersenen. Vervolgens moeten de hersenen zich aan deze situatie aanpassen zodat het evenwichtsgevoel weer terugkeert. Dat gebeurt door gewenning en compensatie. Deze oefeningen zijn bedoeld om dat proces te versnellen. De oefeningen bestaan uit oog-, hoofd- en lichaamsbewegingen die duizeligheid opwekken. De hersenen zullen zich dan sneller gaan aanpassen en het evenwichtsgevoel herstellen.

Richtlijnen

De oefeningen hebben alleen zin als u duizeligheidsklachten en evenwichtsproblemen heeft. Doe ze heel precies en regelmatig. Uw fysiotherapeut legt precies uit wat de bedoeling is.

- Neem drie à vier oefenmomenten per dag.
- Herhaal elke oefening (1, 2, 3 enz.) per oefenmoment drie tot vijf maal.
- Oefen met een gematigde snelheid.
- De oefeningen moeten duizeligheid opwekken. Wanneer dit niet gebeurt, dan hebben ze geen effect.
- Voelt u tijdens het oefenen de klachten (zoals duizeligheid, misselijkheid enz.) in hevige mate opkomen, maar heeft u het

voorgeschreven aantal herhalingen nog niet bereikt? Stop dan voor dat moment met de betreffende oefening. Ga later op de dag verder met de volgende oefensessie.

Instructie

U begint met oefening 1 (of met de afgesproken oefening). U gaat pas door met de volgende oefening wanneer u bij deze oefening geen klachten zoals duizeligheid en misselijkheid meer heeft. Dit kan één of meerdere dagen duren. De eerste (of afgesproken) oefening hoeft u dan niet meer te doen. U gaat dan verder met de volgende oefening in de lijst.

Houdt u bij een bepaalde oefening twee weken klachten? Dan gaat u na die twee weken toch door met de volgende oefening. De oefening waarbij u klachten bleef houden hoeft u dan niet meer te doen. Op deze manier gaat u de hele lijst met oefeningen door.

Heeft u helemaal geen klachten bij een oefening? Dan mag u starten met de volgende oefening in de lijst. Per dag kunt u zo één oefening verder gaan.

Hoe lang gaat u door?

U gaat minstens drie maanden met de oefeningen door, ook wanneer u voor uw gevoel in het begin niet vooruit gaat. Na het oefenen kunt u zich enige tijd ‘niet lekker’ voelen (duizelig, misselijk etc.). Dit komt doordat de oefeningen bedoeld zijn om duizeligheid op te wekken. Het is echter niet de bedoeling dat u zich ziek voelt na het oefenen. Het kan één tot twee weken duren voordat u een nieuw evenwicht heeft bereikt, en u geen klachten meer heeft na het oefenen. Dit is normaal.

De oefeningen

Oefening 1

Zittend op een stoel de ogen bewegen, hierbij het hoofd stil houden.

1. Beweeg uw ogen van boven naar beneden.
2. Strek uw arm met opgestoken wijsvinger voor u uit (armlengte afstand) en beweeg uw arm van links naar rechts, waarbij u met uw ogen uw wijsvinger volgt.
3. Richt uw ogen op uw vinger, die naar u toe en van u af beweegt, van ongeveer 1 meter (gestrekte arm) naar ongeveer 30 cm. (gebogen arm).

Oefening 2

Zittend op een stoel het hoofd bewegen, de ogen geopend.

1. Buig uw hoofd voorover en achterover.
2. Draai uw hoofd van rechts naar links en terug.

Oefening 3

Zittend op een stoel het hoofd bewegen, ogen dicht.

1. Buig uw hoofd voorover en achterover.
2. Draai uw hoofd van rechts naar links en terug.

Oefening 4

Staand, bewegen van de romp, ogen open. Volg met uw ogen en hoofd het voorwerp.

1. Buig voorover om een voorwerp van de grond te pakken en kom daarna weer rechtop staan.
2. Buig voorover om een voorwerp van de grond te pakken, draai naar links en leg het voorwerp achter u (op een stoel of tafeltje). Laat het voorwerp liggen, draai naar rechts, pak het voorwerp weer op en leg het weer voor u neer (op de grond).
3. Beweeg uw hoofd en schouders zijwaarts van rechts naar links en terug.

4. Steek, met een voorwerp in de hand, afwisselend uw linker- en uw rechterhand omhoog; volg hierbij uw hand met uw hoofd en ogen.
5. Pak een voorwerp van de grond en steek het hoog de lucht in, afwisselend met links en rechts; volg hierbij uw hand met uw hoofd en ogen.
6. Ga van zitten naar staan, draai een rondje naar links en ga zitten, ga dan weer staan en draai een rondje de andere kant op, waarna u weer gaat zitten.
7. Draai uw bovenlichaam van rechts naar links en terug.

Oefening 5

Staand, bewegen van de romp, ogen dicht.

1. Buig voorover, tik de grond aan en kom weer overeind.
2. Buig voorover en tik de grond aan, kom weer overeind, draai naar links en tik de stoel achter u aan, draai naar rechts en tik de stoel aan en kom weer recht staan.
3. Beweeg uw hoofd en schouders zijwaarts van rechts naar links en terug.
4. Tik de grond aan en maak u daarna zo lang mogelijk met de armen de lucht in, afwisselend links en rechts; volg hierbij in gedachten met uw hoofd en ogen uw handen.
5. Ga van zitten naar staan, draai een rondje naar links en ga zitten, ga dan weer staan en draai een rondje de andere kant op, waarna u weer gaat zitten.
6. Draai uw bovenlichaam van rechts naar links en terug.

Oefening 6

Ruglig (zo mogelijk zonder hoofdkussen), ogen open.

1. Rol uw hoofd van rechts naar links en terug.
2. Rol uw hele lichaam van rechts naar links en terug.
3. Ga recht overeind zitten (recht voorwaarts).
4. Rol op uw zij, kom op de rand van het bed zitten, ga dan op uw andere zij liggen en draai terug op uw rug.

Oefening 7

Ruglig (zo mogelijk zonder hoofdkussen), ogen dicht.

1. Rol uw hoofd van rechts naar links en terug.
2. Rol uw hele lichaam van rechts naar links en terug.
3. Ga recht overeind zitten (recht voorwaarts).
4. Draai op uw zij, kom op de rand van het bed zitten, ga dan op uw andere zij liggen en draai terug op uw rug.

Oefentherapie volgens Herdman

Hoe werkt het?

Deze oefeningen zijn bedoeld om uw blikstabilisatie te verbeteren. Dit wil zeggen dat u een voorwerp (bijvoorbeeld een verkeersbord) scherp kunt blijven zien en het als ‘stilstaand’ kunt ervaren, terwijl u zelf beweegt.

Anders gezegd: blikstabilisatie is het vermogen om te focussen op een voorwerp buiten u, terwijl u beweegt. Er bestaat hiervoor een reflex tussen uw evenwichtsorganen en uw ogen. Ook deze reflex kan verstoord zijn door beschadiging of uitval van één of beide evenwichtsorganen. Met de Herdman-oefeningen kunt u deze klachten verminderen.

Instructie

Doe deze oefeningen vijf keer per dag, één à twee minuten per oefening.

De oefeningen

- A1. Sta voor een muur op ongeveer twee a drie meter afstand. Richt uw blik op een voorwerp recht voor u, bijvoorbeeld een post-it met een letter erop. Draai uw hoofd van links naar rechts en weer terug en houd het voorwerp goed in focus (u moet het nog kunnen lezen). Doe dit zo snel mogelijk, maar het voorwerp moet scherp blijven tijdens het bewegen van het hoofd. Doe dit één minuut achter elkaar en neem dan één minuut rust.
- A2. Neem hetzelfde voorwerp, maar beweeg uw hoofd nu naar boven en naar beneden en weer terug terwijl u het voorwerp goed scherp houdt. Doe dit zo snel mogelijk, maar het voorwerp moet scherp blijven tijdens het bewegen van het hoofd.
- A3. Plak een post-it met een letter erop, in het midden van een schaakbord. Kijk goed naar de letter en beweeg uw hoofd zo snel als u kunt van links naar rechts en weer terug.
- B1. Houd een kaart met een letter erop in uw hand op armlengte afstand voor u. Beweeg uw hoofd en de kaart van links naar rechts en weer terug in tegenovergestelde richting (bijvoorbeeld uw hoofd naar links en uw arm naar rechts, en omgekeerd). Doe dit zo snel als u kunt. Het voorwerp moet wel scherp blijven tijdens het bewegen.
- B2. Plak een post-it met een letter erop, in het midden van een schaakbord. Kijk goed naar de letter en beweeg uw hoofd en het schaakbord van links naar rechts en weer terug in tegenovergestelde richting (bijvoorbeeld: uw hoofd naar links en uw arm naar rechts, en omgekeerd). Doe dit zo snel als u kunt, maar het voorwerp moet scherp blijven tijdens het bewegen.
- C1. Zit voor een kale muur op ongeveer 60 centimeter tot 120 centimeter afstand. Plaats twee letters (bijvoorbeeld X en Z) op de muur, ongeveer 60 centimeter uit elkaar (plaats de twee kaarten dicht genoeg bij elkaar zodat u, wanneer u de ene letter ziet, de andere nog in uw ooghoek kunt zien). Kijk goed naar de X en houd uw hoofd ook gedraaid naar de X (uw neus wijst naar de X). Dan, terwijl uw hoofd naar de X gedraaid blijft, kijkt u naar de Z (alleen uw ogen bewegen dus). Daarna draait u uw hoofd naar de Z (uw ogen bewegen eerder dan uw hoofd). Herhaal hetzelfde in tegenovergestelde richting. Let op dat u het doel in focus houdt gedurende de hoofdbeweging.
- C2. Varieer met de snelheid van de hoofdbewegingen (doel altijd goed scherp blijven zien).
- C3. Varieer met twee verticaal geplaatste letters of met een druk patroon op de achtergrond (zoals een druk gordijn of behang).
- D1. Kijk naar een vast punt voor u.Sluit uw ogen en draai uw hoofd een stukje naar links of rechts, terwijl u zich voorstelt dat nog naar het punt kijkt. Open uw ogen en controleer of het u gelukt is uw ogen op het doel gefocust te houden. Oefen tot drie minuten. Neem rust als het nodig is.
- D2. Herhaal het in de tegenovergestelde richting. Probeer zo precies mogelijk te zijn.
- D3. Varieer met de snelheid van de hoofdbewegingen.
- D4. Varieer ook in verticale en diagonale richting.

Balansoefeningen

Hoe werkt het?

Deze oefeningen bestaan uit bewegingen of houdingen die belangrijk zijn om uw balans (evenwicht) te trainen. Belangrijk is om deze oefeningen zo uit te voeren dat de houdingen ook in uw dagelijks leven (kunnen) voorkomen.

Instructie

Sta- en loopoefeningen (één à twee minuten per oefening)

- Let op: als u uw ogen geopend heeft, kunt u voor het beste resultaat uw blik op één punt vestigen.
- Mocht u zich bij deze oefeningen niet vertrouwd voelen, sta dan achter een hoge stoel of aanrecht, zodat u zich kunt vasthouden als dat nodig is.

De oefeningen

- Sta op beide voeten met het lichaam rechtop. De ruimte tussen uw voeten maakt u zo groot (of klein) dat u moeite moet doen om uw balans te handhaven. Als voorbeeld uw voeten tegen elkaar staan en u begint te wiebelen, dan bent u aan het trainen.
- Dezelfde oefening als hierboven beschreven, maar sluit dan uw ogen.
- Dezelfde oefening als hierboven beschreven, maar sta dan op een foam kussen.
- Sta met de voeten zo dicht bij elkaar dat u de balans redelijk kunt handhaven. Beweeg uw lichaam door met uw rechterhand links naar de grond te wijzen, daarna rechts in de lucht. Wissel af met links.
- Sta met de voeten zo dicht bij elkaar dat u de balans redelijk kunt handhaven. Reik nu met uw linkerarm zo ver mogelijk naar links en kom terug naar het midden. Wissel af met rechts.
- Marcheer 50 passen, met de ogen open en met de ogen gesloten.
- Loop over een lijn (koorddansen), met de hak tegen de tenen.
- Probeer in een drukke omgeving (de markt, winkelstraat) rechtuit te lopen, met als moeilijkheidsgraad het draaien van uw hoofd naar links of rechts terwijl u loopt.
- Loop over een lastige ondergrond (in het bos, over gras), draai eventueel ook uw hoofd naar links en rechts.

Heeft u nog vragen?

Als u vragen heeft over deze oefeningen, bespreek deze dan met uw fysiotherapeut.

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, Rosmalen of Zaltbommel? 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.

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. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Bekijk uw zorgverzekering

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

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) 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.

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Betrokken afdelingen

Fysiotherapie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie)

Code PMD-107

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis