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 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 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

Staand

- 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, 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.

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.

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).

Betrokken afdelingen

Keel-, Neus- en Oorheelkunde (KNO)

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

Code KNO-044b

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis