

## Bijlage 3:

### Brandt-Daroff thuisoefeningen

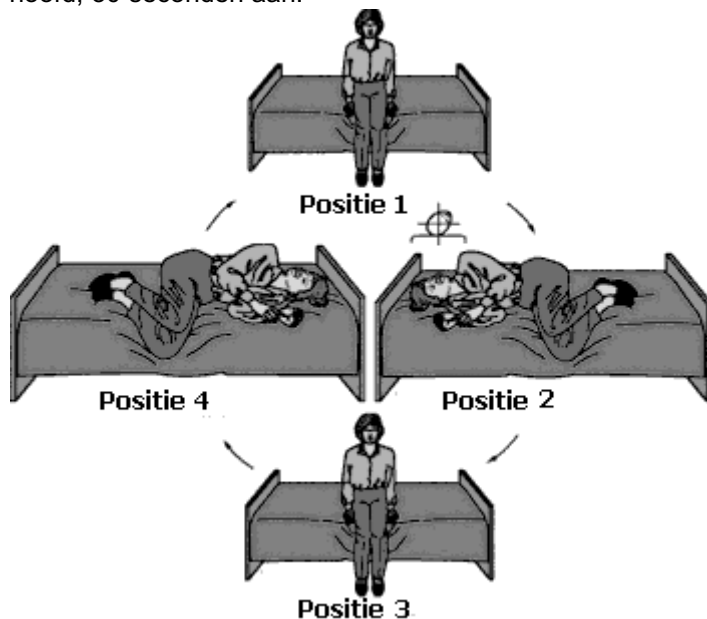
Bij deze oefeningen is het belangrijk dat zij goed worden uitgevoerd

Positie 1. U begint zittend op de rand van het bed. Blijf voordat u begint even rustig zitten gedurende 30 seconden.

Positie 2. Ga van zit naar lig de linkerzij. Belangrijk is dat u deze beweging snel, binnen twee seconden, uitvoert. Houdt het hoofd een halve slag gedraaid. Doe bijvoorbeeld net alsof u iemand aankijkt die ongeveer een meter van uw bed vandaan staat. Houdt deze houding, ook het gedraaide hoofd, 30 seconden aan.

Positie 3. Ga na 30 seconden weer rechtop zitten.

Positie 4. Ga van zit naar lig op de rechterzij. Belangrijk is dat u deze beweging snel, binnen twee seconden, uitvoert. Houdt het hoofd een halve slag gedraaid. Doe bijvoorbeeld net alsof u iemand aankijkt die ongeveer een meter van uw bed vandaan staat. Houdt deze houding, ook het gedraaide hoofd, 30 seconden aan.



### Hoe vaak moet u de oefeningen doen ?

U doet de oefeningen twee weken lang, driemaal per dag.

De cyclus van positie 1 naar 2, naar 3, naar positie 4 en weer terug naar positie 1 neemt ongeveer twee minuten in beslag. Want 4 maal 30 seconden = 2 minuten. Deze cyclus vijfmaal herhalen. In de meeste gevallen hebben de oefeningen 10 dagen effect. De klachten zullen vrijwel verdwenen zijn.

| Tijd    | Oefening      | Duur       |
|---------|---------------|------------|
| Ochtend | 5 herhalingen | 10minuten  |
| Middag  | 5 herhalingen | 10minuten  |
| Avond   | 5 herhalingen | 10 minuten |