

Bijlage 4:

Vestibulaire gewenningsoefeningen bij BPPD:

De klachten die u ervaart zijn door Uw arts geïdentificeerd als passend bij bovenstaande diagnose. Kenmerkend voor deze aandoening is dat deze klachten door onderstaande oefeningen geleidelijk af zullen nemen.

Oefeningen in bed

Oogbewegingen, aanvankelijk langzaam, geleidelijk sneller uitvoeren:

- afwisselend omhoog en omlaag kijken;
- afwisselend naar links en rechts kijken;
- afwisselend dichtbij en veraf kijken.

Hoofdbewegingen, aanvankelijk langzaam, geleidelijk sneller uitvoeren:

- afwisselend voorover en achteroverbuigen;
- afwisselend naar links en rechts draaien.

Oefeningen in zittende houding

- schouders optrekken en draaien;
- bukken en voorwerpen van de grond oprapen en weer neerleggen;
- hoofd en romp afwisselend naar links en rechts draaien.

Oefeningen in staande houding

- afwisselend zitten en staan, aanvankelijk met open, 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 door van de ene naar de andere hand gooien;
- de oefeningen afwisselen met staan en zitten en om de lengteas draaien.

Oefeningen tijdens het lopen

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