

Afwisselende houdingsoefeningen volgens Brandt en Daroff zijn oefeningen om de draaiduizeligheid (benigne paroxysmale positieduizeligheid) te verminderen. Bij deze oefeningen gaat u afwisselend op uw linker- en rechterzij liggen, zodat het evenwichtsorgaan in uw oren went aan verschillende houdingen. Dit helpt om de duizeligheid minder te maken.



Oefenschema

1. Uitgangspositie is steeds de zittende houding.
2. U moet met gesloten ogen zo snel mogelijk op de linker- dan wel de rechterzij gaan liggen: zie tekening.
3. Het hoofd moet hierbij – zoals de tekening aangeeft – met de zijkant van het achterhoofd op de bank of het bed worden gelegd.
4. Iedere positie moet 30 seconden worden ingenomen.
5. Het vanuit zittende houding op de linker- en rechterzij gaan liggen moet minimaal 5 keer achter elkaar worden herhaald. (= een oefenserie)
6. Deze oefenserie moet minstens 2 keer per dag worden uitgevoerd bijvoorbeeld in de ochtend en in de avond op bed.

Belangrijk om te weten:

- Middelen tegen duizeligheid mogen niet worden gebruikt.
- De oefeningen moeten na het verdwijnen van de duizeligheid nog enige weken dagelijks worden herhaald.
- Hoe vaker u oefent, des te sneller verdwijnt de duizeligheid: hoe langer u oefent des te kleiner is de kans op terugkeer van de duizeligheid.