

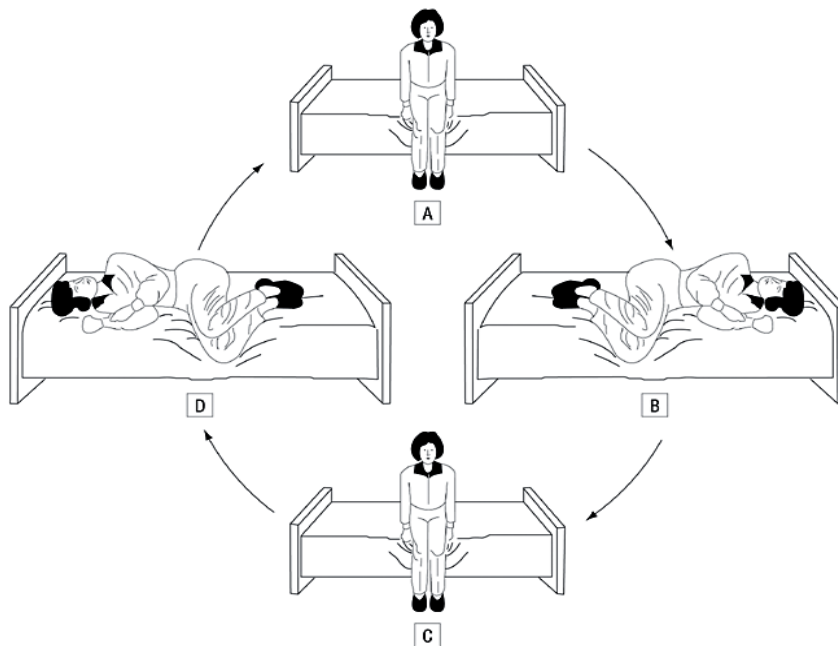
Brandt-Daroff Thuisoefeningen

KNO

Brandt-Daroff oefeningen

Uw KNO-arts heeft vastgesteld dat u last heeft van de zogenaamde Benigne Paroxysmale Positie Duizeligheid (ofwel B.P.P.D.), waarbij u plotseling duizelig kunt worden bij bewegingen. Bijvoorbeeld bij het overeind komen of gaan liggen. Brandt-Daroff oefeningen helpen om dit soort duizeligheid te verminderen en te voorkomen.

Bij deze oefeningen is het belangrijk dat ze goed worden uitgevoerd. Vraag uw arts om advies over de uitvoering en de frequentie.



Cyclus van posities

Positie A

Ga rechtop zitten op de rand van het bed en kijk recht vooruit. Blijf zo 30 seconden zitten.

Positie B

Draai uw hoofd 45 graden naar rechts en ga nu binnen 2 seconden op uw linkerzijde liggen en blijf zo 30 seconden liggen.

Positie C

Ga rechtop zitten op de rand van het bed en kijk recht voor uit en blijf zo 30 seconden zitten.

Positie D

Draai uw hoofd 45 graden naar links en ga nu binnen 2 seconden op uw rechterzijde liggen en blijf zo 30 seconden liggen.

Frequentie van de oefeningen

Oefen gedurende minimaal twee tot drie weken, drie keer per dag. Herhaal de cyclus van positie A tot en met D vijf keer achter elkaar. Elke positie gedurende 30 seconden.

Dit betekent dat u per oefenbeurt iedere positie vijf keer aanneemt.

Dagdeel	Oefening	Duur
Ochtend	5 herhalingen 1: A > B > C > D > 2: A > B > enz.	± 10 minuten
Middag	5 herhalingen 1: A > B > C > D > 2: A > B > enz.	± 10 minuten
Avond	5 herhalingen 1: A > B > C > D > 2: A > B > enz.	± 10 minuten

Heeft u de beschikking over internet, dan komt u onderstaande link terecht bij een filmpje op Youtube dat illustreert hoe de houdingsoefening uitgevoerd dient te worden.

<http://www.youtube.com/watch?v=T5Hfm5BnnII&feature=related>

Zuyderland Medisch Centrum, locatie Sittard-Geleen

Keel-, neus- en oorheelkunde (KNO)

Telefoon 088 - 459 0709

Maandag tot en met vrijdag van 08.30 tot 17.00 uur.

Indien polikliniek gesloten kunt u zich, voor spoedgevallen, wenden tot de dienstdoende KNO-arts op de spoedeisende hulp

Telefoon 088 - 459 7777

Internet

www.zuyderland.nl/keel-neus-en-oorheelkunde-kno

www.zuyderland.nl