

## Brandt-Daroff oefeningen

### Inleiding

In deze folder vindt u instructies voor de Brandt-Daroff oefening. Deze oefening helpt om positieduizeligheid (BPPD) te verminderen en te voorkomen. Bij positieduizeligheid kunt u plotseling duizelig worden bij bewegingen, bijvoorbeeld bij overeind komen of gaan liggen. Meer informatie over BPPD vindt u in de folder 'Positieduizeligheid'.

### Waartegen helpen de oefeningen?

De klachten verminderen als de (hoofd)bewegingen die de duizeligheid oproepen, worden herhaald. Hier is de oefening in deze folder op gericht.

### De oefening

#### 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 op de rechterzij. Belangrijk is dat u deze beweging snel,

binnen twee seconden, uitvoert. Houd het hoofd een halve slag gedraaid. Doe bijvoorbeeld net alsof u iemand aankijkt die ongeveer een meter van uw bed vandaan staat. De ogen mogen gesloten zijn. U blijft liggen tot de symptomen verdwenen zijn, een minimale ligtijd van 30 seconden.

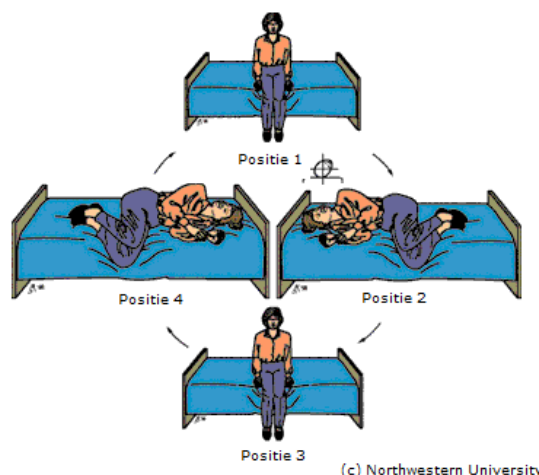
#### Positie 3

Ga, als de klachten verdwenen zijn, weer rechtop zitten.

#### Positie 4

Ga van zit naar lig op de linkerzij. Belangrijk is dat u deze beweging snel, binnen twee seconden, uitvoert. Houd het hoofd een halve slag gedraaid. Doe bijvoorbeeld net alsof u iemand aankijkt die ongeveer een meter van uw bed vandaan staat. De ogen mogen gesloten zijn.

U blijft liggen tot de symptomen verdwenen zijn, een minimale ligtijd van 30 seconden.



(c) Northwestern University

### **Hoe vaak/lang moet u de oefening doen?**

Van positie 1 naar positie 4 en weer terug naar positie 1 neemt ongeveer twee minuten in beslag. Herhaal de hele cyclus per keer oefenen tienmaal. U doet de oefening minimaal drie sessies per dag (vaker is beter!). Het is belangrijk dat u de oefeningen langere tijd volhoudt (enkele weken).

| Tijd    | Oefening | Duur       |
|---------|----------|------------|
| Ochtend | 10 maal  | 20 minuten |
| Middag  | 10 maal  | 20 minuten |
| Avond   | 10 maal  | 20 minuten |

#### **Opmerkingen over deze folder**

Ontbreekt er informatie in deze folder of is iets onduidelijk beschreven, dan horen wij dat graag. U kunt uw opmerkingen doorgeven via [voorlichting@zha.nl](mailto:voorlichting@zha.nl)