

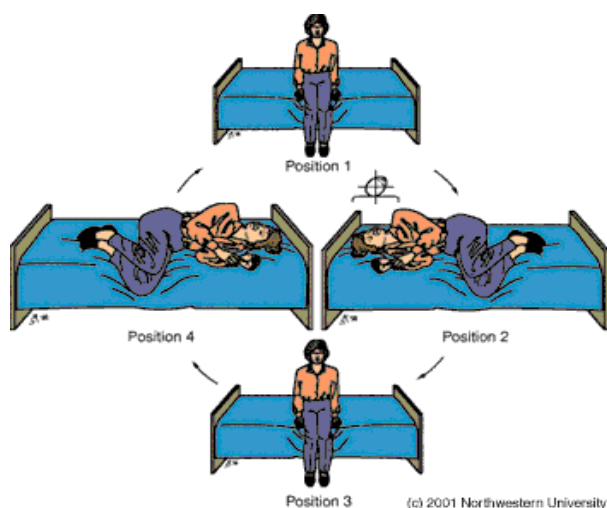
Thuisoefeningen Brandt-Daroff bij BPPV (benigne paroxysmale positionele vertigo)

Positie 1: U begint zittend op de rand van het bed. Blijf voordat u begint rustig zitten (30 sec.).

Positie 2: Verander van zit naar zijlig. Belangrijk is dat u deze beweging snel (binnen twee sec.) 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 sec. aan.

Positie 3: Ga na 30 sec. weer rechtop zitten.

Positie 4: Voer dezelfde oefening uit als in positie 2 alleen dan gelegen op de andere zijde.



Hoe vaak moet u de oefeningen doen?

U doet de oefeningen twee weken lang, drie maal per dag. Van positie 1 naar positie 4 en weer terug naar positie 1 neemt ongeveer twee minuten in beslag (iedere houding wordt namelijk 30 sec. aangehouden). De hele cyclus wordt per keer oefenen vijf keer herhaald. Dit betekent dat u 3 x 10 minuten per dag nodig heeft om deze oefeningen correct uit te voeren.

<u>Tijd</u>	<u>Oefeningen</u>	<u>Duur</u>
ochtend	5 herhalingen	10 minuten
middag	5 herhalingen	10 minuten
avond	5 herhalingen	10 minuten