

#### Voor wie is vestibulaire revalidatie?

- duizelige patiënten;
- patiënten met uitval of een verminderde functie van het evenwichtssysteem;
- patiënten die op de polikliniek Keel-, Neus, Oorheelkunde worden behandeld voor duizeligheid;
- patiënten met balansstoornissen die zijn ontstaan na uitval of verminderde functie van het evenwichtssysteem.

#### Wat doen we zoal?

- adviseren, begeleiden en coachen;
- specifieke oefentherapie, individueel opgesteld;
- gewinningsoefeningen om de duizeligheid te verminderen (afhankelijk van de klacht);
- balanstraining.

#### Doelstellingen van de therapie:

- vermindering van duizeligheid en zichtproblemen;
- verbetering van balans-/evenwichtsstoornissen;
- verminderen van angst;
- verbeteren van activiteiten uit het dagelijks leven.

- ◆ (Sport-) fysiotherapie
- ◆ Manueeltherapie
- ◆ Oedeemtherapie
- ◆ Geriatrie
- ◆ Kinderfysiotherapie
- ◆ Ergotherapie

**De eerste stap is snel gezet;  
uw eerste afspraak kan vaak al  
binnen 24 uur ingepland worden  
en een verwijzing is niet nodig.**

januari 2021

NXT Fysio

Algemeen afsprakennummer 088-26 26 000  
info@nxtfysio.nl | www.nxtfysio.nl

**NXTFYSIO**  
Op weg naar herstel.

## Vestibulaire Revalidatie bij duizeligheidsklachten



info@nxtfysio.nl | www.nxtfysio.nl  
Algemeen afsprakennummer 088-26 26 000

### Wat is vestibulaire revalidatie?

Vestibulaire revalidatie is een oefentherapie die wordt toegepast bij het niet goed functioneren van het evenwichtssysteem.

De symptomen bestaan voornamelijk uit duizeligheid, balansproblemen en zichtproblemen. Daarnaast kunnen ook angst en depressieve gevoelens voorkomen. Patiënten durven minder goed te bewegen en hun algemeen dagelijks leven raakt verstoord. Gevolg is dat activiteiten, hobby's of werk minder goed of niet meer kunnen worden uitgevoerd.

### Wanneer?

De therapie wordt ingezet bij patiënten met eenzijdig of tweezijdig verstoord functioneren van het evenwichtssysteem. Voordat een specifiek oefenprogramma wordt opgesteld vindt er een uitgebreid vraaggesprek en onderzoek plaats. De gespecialiseerde fysiotherapeut onderzoekt de oorzaak van de klachten en past daar het oefenprogramma op aan.

### Oorzaken van duizeligheid

Duizeligheid kan veel verschillende oorzaken hebben. Hier een opsomming:

- Centrale vestibulaire dysfunctie (de hersenen)
- Perifeer vestibulaire dysfunctie (zenuwen gekoppeld aan het evenwichtsorgaan)
- BPPD (verplaatste 'kristalletjes' in het evenwichtsorgaan)

- Vertebro-basilaire insufficiëntie (verstopping in de bloedtoevoer)
- Anders, bijvoorbeeld: trauma, tumor, hyperventilatie, Ménière, vestibulaire migraine

Bij centraal vestibulaire afwijkingen zult u altijd worden doorverwezen naar een specialist. Dit geldt ook bij het vermoeden van een vertebro-basilaire insufficiëntie.

BPPD is een veelvoorkomende afwijking en is erg goed te behandelen. Bekijk onze speciale folder als u meer wilt weten over BPPD en de behandeling.

Onder perifeer vestibulaire dysfunctie valt het verminderd functioneren van de zenuwen die van en naar het evenwichtsorgaan lopen. Verminderd functioneren van deze zenuwen kan ontstaan door:

- een infectie, viraal of bacterieel (neuritis vestibularis, labyrinthitis);
- trauma, kneuzing van het evenwichtsorgaan;
- aandoeningen zoals Ménière of MS;
- operatie, bijv. bij acoustisch neuroma (goedaardige tumor).

Patiënten met een perifeer vestibulaire dysfunctie zijn bij uitstek geschikt voor het volgen van een vestibulaire revalidatie.

### Wat houdt de therapie in?

Afhankelijk van de klachten en de oorzaak wordt een specifiek programma opgesteld. De therapie kan bestaan de volgende onderdelen:

### Adaptatie / Stabilisatie:

Het evenwichtssysteem wordt getraind zich aan te passen aan het functieverlies. Blikstabilisatie training is een van de belangrijkste oefeningen. Oefeningen bestaan bijvoorbeeld uit hoofdbewegingen waarbij de ogen gericht zijn op een vast voorwerp of op een bewegend voorwerp.

### Substitutie / Compensatie:

Het functieverlies wordt gecompenseerd door gebruik te maken van andere strategieën. Compenseren kan bijvoorbeeld door extra gebruik te maken van het zicht of het gevoel vanuit de lichaamsdelen. Belangrijk onderdeel van deze therapie is balanstreining. Balanstreining bestaat uit loopoefeningen en verschillende vormen van balans- en evenwichtsoefeningen.

### Habituatie / Gewenning:

Oefeningen die juist klachten opwekken helpen het lichaam te wennen aan de klacht, waardoor gewenning optreedt en op termijn de klacht zelfs uitdooft. Deze oefeningen vragen een grote discipline omdat de klachten steeds opnieuw moeten worden opgewekt. Deze vorm van therapie kan worden toegepast door middel van Cawthorne en Cooksey oefeningen. De oefeningen bestaan uit oog-, hoofd en rompbewegingen met als doel het provoceren van de duizeligheidsklachten om vervolgens de klachten te laten afnemen.