

Herdman oefeningen

Waarom deze oefeningen?

U bent vanwege duizeligheids- en/of balansstoornissen naar de fysiotherapeut verwezen. Een van de oorzaken kan een verminderde werking van het evenwichtsorgaan zijn. De twee evenwichtsorganen, één in elk oor, sturen informatie over bewegingen van het hoofd en lichaam naar de hersenen. Deze informatie is belangrijk voor het behouden van een stabiel beeld, ruimtelijke oriëntatie en het evenwicht (balans). Wanneer een (of beide) van de evenwichtsorganen niet goed werkt, ontstaan duizeligheid en evenwichtsstoornissen. Daarbij kunt u ook misselijk worden en zelfs gaan braken. Deze toestand kan eng zijn, maar het is niet ernstig of levensbedreigend.

De oefeningen bestaan uit oog-, hoofd- en lichaamsbewegingen die bedoeld zijn om de duizeligheid/visusproblemen op te wekken. Met deze oefeningen versnelt u het proces van herstel van het evenwichtsgevoel in de hersenen (gewenning en compensatie). Door de oefeningen wordt de onjuiste informatie vanuit de oren over het evenwicht gecompenseerd. Bij het doen van de oefeningen is het normaal om duizeligheidsklachten en evenwichtsproblemen te krijgen.

Deze oefeningen zijn ook bedoeld om uw blikstabilisatie te verbeteren. Er bestaat een reflex tussen uw evenwichtsorganen en uw ogen. Deze reflex zorgt ervoor dat u kunt focussen op bijvoorbeeld een verkeersbord als u beweegt. Deze reflex kan verstoord zijn door beschadiging of uitval van een of beide evenwichtsorga(n)en. Met de Herdman oefeningen kunt u deze klachten verminderen.

Hoe doet u de oefeningen?

Wilt u dat de oefeningen effect hebben? Doe de oefeningen met veel aandacht en regelmatig. Uw fysiotherapeut legt precies uit wat de bedoeling is.

- Doe de oefeningen vijf keer per dag.
- Per oefening voert u drie series van 60 seconden uit.
- U oefent met voldoende snelheid om de klachten op te wekken.
- De oefeningen moeten duizeligheid of een onstabiel gevoel opwekken. Wanneer dit niet gebeurt, hebben ze geen effect.

Oefening 1

- Ga voor een muur staan op ongeveer 2 tot 3 meter afstand en richt uw blik op een voorwerp, zoals een post-it met een letter erop. Draai uw hoofd van links naar rechts en weer terug. Houd het voorwerp goed in focus (u moet het nog kunnen lezen). Doe dit zo snel mogelijk, het voorwerp moet scherp blijven tijdens het bewegen van uw hoofd. Doe dit 1 minuut achter elkaar en neem dan 1 minuut rust.

Let op: de hoofdbeweging hoeft niet ver te zijn, ongeveer 20 tot 30 graden.

- Neem hetzelfde voorwerp, maar beweeg uw hoofd nu naar boven en naar beneden en weer terug terwijl u het voorwerp goed scherp houdt. Doe dit zo snel mogelijk, het voorwerp moet scherp blijven tijdens het bewegen van het hoofd.

- Plak een post-it met een letter erop in het midden van een onrustige achtergrond (bijvoorbeeld een krant, tafelkleed, cadeaupapier). Kijk goed naar de letter en beweeg uw hoofd zo snel als u kunt van links naar rechts en weer terug.

Oefening 2

- Houd een kaart met een letter erop in uw hand op armlengte afstand. Beweeg uw hoofd en de kaart van links naar rechts en weer terug in tegenovergestelde richting (bijvoorbeeld uw hoofd naar links en arm naar rechts en omgekeerd). Doe dit zo snel als u kunt, het voorwerp moet scherp blijven tijdens het bewegen.

Let op: de bewegingen zijn langzamer en minder ver dan bij Oefening 1.

- Plak een post-it met een letter erop, in het midden van een krant, tafelkleed of cadeaupapier. Kijk goed naar de letter en beweeg uw hoofd en het krant/tafelkleed/cadeaupapier van links naar rechts en weer terug in tegenovergestelde richting (bijvoorbeeld uw hoofd naar links en arm naar rechts en omgekeerd). Doe dit zo snel als u kunt, het voorwerp moet scherp blijven tijdens het bewegen.

Let op: de bewegingen zijn langzamer en minder ver dan bij Oefening 1.

Oefening 3

- Ga op 60 tot 120 centimeter afstand voor een kale muur zitten. Plaats 2 letters (bijvoorbeeld X en Z) op de muur ongeveer 60 cm uit elkaar. Plaats de twee kaarten dicht genoeg bij elkaar zodat u, wanneer u de ene letter ziet, de andere nog in uw ooghoek kunt zien.
- Kijk goed naar de X en houd uw hoofd ook gedraaid naar de X (uw neus wijst naar de X). Dan, terwijl uw hoofd naar de X gedraaid blijft, kijkt u naar de Z (alleen uw ogen bewegen dus). Daarna draait u uw hoofd naar de Z (uw ogen bewegen eerder dan uw hoofd). Herhaal hetzelfde in tegenovergestelde richting. Let op dat u het doel in focus houdt gedurende de hoofdbeweging.
- Varieer met de snelheid van de hoofdbewegingen (doel is altijd goed scherp blijven zien).
- Varieer met 2 verticaal geplaatste letters of met een drukpatroon op de achtergrond (zoals een druk gordijn of behang).

Oefening 4

Kijk naar een vast punt voor u. Sluit uw ogen en draai uw hoofd een stukje naar links of rechts, terwijl u zich voorstelt dat u nog naar het punt kijkt. Open uw ogen en controleer of het u gelukt is uw ogen op het doel gefocust te houden. Herhaal het in de tegenovergestelde richting.

- Probeer zo precies en accuraat mogelijk te zijn.
- Varieer de snelheid van de hoofdbewegingen.
- Varieer ook in verticale en diagonale richting.
- Oefen tot 3 minuten, rust uit als het nodig is.

Heeft u nog vragen?

Heeft u nog vragen, neem dan contact op met de afdeling Fysiotherapie (Vakgroep Duizeligheid): 0344-674336 op werkdagen van 8.30 tot 16.30 uur.

Juli 2022