

Bewegen bij chronische duizeligheidsklachten: waarom zou je, en hoe pak je dat aan?

Bewegen is voor iederéén belangrijk! Maar waarom is bewegen specifiek bij evenwichtsproblemen en duizeligheid essentieel? Lees 4 redenen waarom bewegen zo belangrijk is. Daaronder beantwoorden we als commissie Duizeligheid & Evenwicht enkele veelgestelde vragen. Dit dossier over bewegen is tot stand gekomen in samenwerking met Jeroen van Zanten, fysiotherapeut gespecialiseerd in evenwichtsproblemen en Agali Mert, revalidatiearts.

4 redenen om te (blijven) bewegen:

1. Bewegen om het brein te stimuleren zich aan te passen

Door te bewegen train je je brein om de informatie uit de zintuigen zo te verwerken dat je weer meer evenwicht ervaart. Dat zit zo.

Of je je duizelig voelt, heeft te maken met méér dan alleen de werking van het evenwichtsorgaan. De evenwichtsorganen helpen het brein bij drie belangrijke zaken:

- sta ik rechtop? (anders zou je wel eens kunnen vallen)
- ben ik aan het bewegen en welke kant op?
- waar bevind ik mij in de ruimte (oriëntatie)?

Maar ook de andere zintuigen, zoals de ogen, en de zenuwcellen in de spieren en gewrichten helpen de hersenen hierbij. Zelfs gehoorinformatie (waar komt het geluid vandaan?) helpt bij oriëntatie in de ruimte.

Het brein weet door eerdere ervaring hoe bewegingen voelen en hoe het lijf daarop moet reageren. Als je bijvoorbeeld traploopt, kan je brein voorspellen wat je zintuigen gaan doorgeven: hoe hard komt je voet neer, hoe hoog is de trede, hoe ver hel je naar voren. Daardoor kan je snel en als vanzelf reageren als je je bijvoorbeeld verstapt en hervind je snel je evenwicht.



Het brein trainen

Als een evenwichtsorgaan minder of niet meer werkt, komt er plotseling andere informatie dan voorheen via de zenuwbanen in het brein terecht. De informatie uit de zintuigen klopt niet meer met de verwachtingen die het brein heeft en dat zorgt voor een duizelig gevoel. Als een evenwichtsorgaan is uitgevallen moet het brein opnieuw gaan leren welke zintuiglijke informatie normaal en welke afwijkend is. Bewegen maakt dat het brein de kans krijgt om dat te doen. Door op allerlei manieren te bewegen, krijgt het brein veel oefenmateriaal. Vestibulaire revalidatie werkt ook op die manier, met specifieke oefeningen en een passende opbouw.

In het begin is het normaal dat de klachten toenemen bij beweging, dat is een teken dat het brein geprikkeld wordt en dat moet in dit geval juist ook. Op termijn gaat bewegen ook weer normaler voelen en is er minder duizeligheid, ook al is het evenwichtsorgaan beschadigd.

‘Informatie’ uit spieren, gewrichten en huid

Daarnaast is bewegen belangrijk omdat het brein bij veel chronische duizeligheidsklachten zoals bij PPPD (persisterende positionele perceptie duizeligheid) de informatie van de ogen ‘voortrekt’. Als het brein voornamelijk op de informatie uit de ogen leunt, dan voel je je sneller duizelig. Denk aan hoe bomen lijken te bewegen als je loopt, hoe een deinende mensenmassa je het gevoel kan geven dat je naar achteren helt of hoe beweging op een televisie maakt dat je lijkt om te vallen. Bewegen zorgt ervoor dat het brein ook meer gaat vertrouwen op de informatie uit spieren, gewrichten en de huid en dat vermindert op termijn duizeligheid.



2. Bewegen om te compenseren voor minder goed werkende evenwichtsorganen

Door het hele lijf zijn zenuwen betrokken bij het waarnemen van de stand, beweging en spierspanning van het lichaam. Dat heet ‘proprioceptie’.

Het is heel fijn dat zoveel delen van het lichaam hierbij betrokken zijn, want als een evenwichtsorgaan uitvalt, kan de proprioceptie helpen om deze uitval op te vangen. Zo is de informatie vanuit de voetzolen en de enkels een goede graadmeter voor of je naar voren, naar achteren, naar links of naar rechts helt. Probeer het maar uit: ga staan en voel maar of je op je hakken, voorvoeten of goed verdeeld over beide voeten staat en hel maar een beetje naar voren, achteren of opzij. Voel je hoe de druk over je voeten verandert?

Je proprioceptie trainen

Je kunt je proprioceptie verbeteren door op veel verschillende manieren te bewegen. Door veel te bewegen, versterk je de zenuwverbindingen met alle spieren en ledematen. Je brein wordt dus steeds beter in het gebruiken van bewegingsinformatie uit je armen en benen voor je oriëntatie en balans, waar je dan weer minder duizelig van wordt.



Hoe train je deze proprioceptie?

- Door op een rustige en bewuste manier te bewegen. Bijvoorbeeld door te wandelen (op verschillende ondergronden), op één been te staan, of beurtelings je voeten steviger in de grond te duwen als je zit.
- Voetspieren trainen. Bijvoorbeeld door afwisselend op de tenen en de hakken te lopen is ook goed voor de proprioceptie.
- Loop op goede, stevige schoenen waarin de tenen vrij kunnen bewegen. Zo kun je beter stabiel staan.
Heb je voetproblemen? Ga naar een podotherapeut of pedicure om te kijken of die zijn te verhelpen.

3. Bewegen om conditie en kracht op te bouwen

Duizelig zijn en moeite hebben met evenwicht, dat vraagt energie. Zaken die eerst vanzelf gingen, zoals je balans bewaren, kosten plotseling meer moeite. Om ervoor te zorgen dat je genoeg energie hebt om de dingen te blijven doen die belangrijk voor je zijn, moet je je spierkracht en conditie op peil houden of zelfs opbouwen. Dit kan bijvoorbeeld door te wandelen, fietsen of zwemmen en aan krachttraining te doen.

Daarnaast zorgt milde tot matige inspanning voor een betere slaap, een goede stofwisseling en heeft het allerlei andere gezondheidsvoordelen. Voldoende bewegen zorgt ervoor dat je de kans op andere aandoeningen verkleint.

4. Bewegen voor een goed humeur

Chronische klachten zoals evenwichtsproblemen en duizeligheid brengen vaak beperkingen met zich mee. Je durft misschien niet meer op je lichaam te vertrouwen en kan niet meer alles doen wat je deed. Mensen met chronische fysieke klachten hebben vaak meer last van angst en somberheid.

Matig intensief bewegen, waarbij de hartslag licht verhoogd is, kan zorgen voor een afname van gevoelens van angst en somberheid. Het helpt om minder te piekeren en geeft vaak een positiever gevoel, ook in de uren nadat je hebt bewogen.

Op een prettige manier bewegen en sporten zorgt ook voor succeservaringen. Als je lichaam niet altijd functioneert zoals je wil, is dat extra fijn.

Stressreactie tot rust brengen

Daarnaast is er een groep mensen bij wie de evenwichtsproblemen of duizeligheid ontstonden in een periode met veel stress. Het brein koppelt stress en de daarbij horende lichaamssignalen, zoals een hogere hartslag en gespannen spieren, dan aan de duizeligheid. Het brein gaat dan sterker reageren op allerlei soorten inspanning, activiteiten en stressoren en dat geeft meer klachten. Gaan bewegen en sporten kan deze reactie weer tot rust brengen.

Door te sporten oefen je op een zelfgekozen manier met inspanning. Zo went het brein weer aan de signalen van het lichaam die daarbij horen, zoals een verhoogde hartslag of veranderende ademhaling. Je brein zal door de herhaling die inspanning op termijn als 'veilig' beoordelen. Dat zorgt ervoor dat je ook in andere situaties waarin je stress ervaart, kalmer blijft en minder klachten hebt. Bewegen helpt je zo om je veerkrachtiger te voelen.

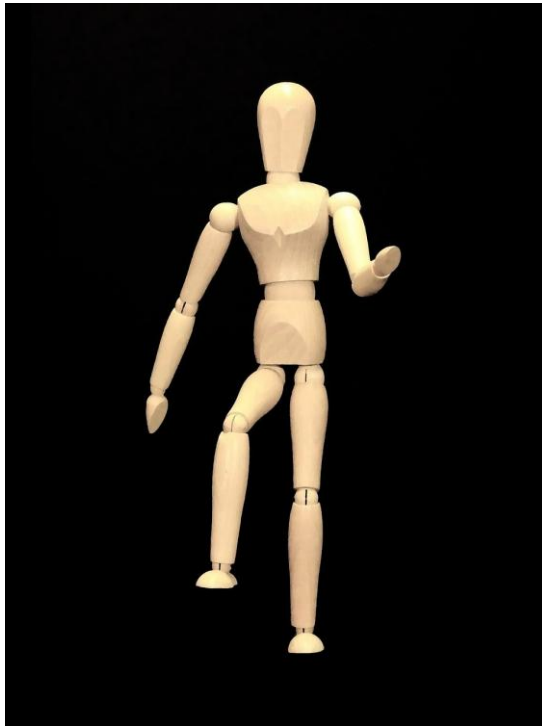
Veelgestelde vragen en tips om te blijven bewegen

1. Hoe begin ik met (meer) bewegen?

- Begin op de momenten op de dag of in de week dat het relatief wat beter gaat. Start op het niveau waarop je nu bent. Maak het zeker in het begin zo prettig mogelijk, leg de lat laag, zodat je een succeservaring opdoet. Vijf minuten is al een prima start.
- Zoek een vorm van bewegen die past bij wat je leuk vindt. Om het brein te trainen is het belangrijk dat je het bewegen niet ronduit vervelend of stressvol vindt. Kies dus iets wat je eerder ook al deed en/of waar je plezier in hebt.
- Zorg ervoor dat de omstandigheden goed zijn. Vraag bijvoorbeeld iemand mee als je je ongerust maakt over vallen, doe bijvoorbeeld pilates online als de deur uitgaan nog ingewikkeld is en kies een tijdstip waarop je voldoende tijd hebt, ook om erna weer bij te komen.
- Bouw rustig op. Een chronische aandoening kost energie. Daardoor kun je na het sporten en bewegen meer rust nodig hebben. Overvraag jezelf niet, maar blijf wel in beweging.
- Zorg voor meerdere beweegmomenten per dag, vijf minuten per keer is in het begin prima. Wissel verschillende soorten beweging af. Regelmatig oefenen is zinvol, met continu oefenen versnel je het proces niet.
- Bewegen zal mogelijk niet meteen heel prettig zijn. Blijf volhouden en probeer bewegen niet volledig afhankelijk te maken van hoe je je voelt. De klachten zullen met de tijd verminderen.

2. Welke sporten zijn bewezen goed bij evenwichts- en duizeligheidsklachten?

- Naar de meeste sporten is geen onderzoek gedaan. Naar Tai Chi en Yoga is wél onderzoek gedaan en bij beide was een positief effect meetbaar. Zowel Tai Chi als Yoga zijn effectief om de proprioceptie te verbeteren, omdat je langzaam beweegt en de aandacht richt op hoe het bewegen voelt.



3. Moet ik stoppen of juist doorgaan met bewegen als ik klachten heb?

- Bij acute aanvallen van draaiduizeligheid is het belangrijk te weten wat de oorzaak is. Bij Ménière kan tijdelijke rust passend zijn. Bij BPPD zijn specifieke testen en manoeuvres nodig: afwachten of vermijden van beweging helpt dan niet.
- Doorgaan als je duizelig bent kan fysiek geen kwaad, tenzij je door je evenwichtsklachten gaat vallen. Mensen met eenzijdige en dubbelzijdige uitval hebben een grotere kans om te vallen, vooral als ze wat ouder zijn. Bespreek met je fysiotherapeut wat je kan doen om veilig te oefenen. Op langere termijn zorgt meer bewegen er juist voor dat je kans om te vallen vermindert.
- Of je moet stoppen of doorgaan met klachten hangt af van je doel. Lichte en kortdurende toename van duizeligheid tijdens oefenen is normaal en vaak gewenst, dit helpt om je brein te trainen. Daar is vestibulaire revalidatie precies op gericht. Ook wen je zo aan de sensaties van duizeligheid. Maar als je doel die dag is om te genieten en vertrouwen te krijgen in je lijf, heeft langdurig doorgaan terwijl je duizelig bent geen zin. Dan kan je wellicht beter wat zittende oefeningen doen op een bankje in de zon. En als je je conditie wil opbouwen kan je misschien beter een activiteit kiezen die je zo min mogelijk duizelig maakt, zodat je het langer vol kan houden. Bijvoorbeeld door op een hometrainer te fietsen.

- Kies - als je erg duizelig bent - voor een andere vorm van bewegen. Alle vormen van beweging zijn goed: de ene meer voor proprioceptie, de ander traint je brein meer, van de volgende krijg je een beter humeur. Wissel verschillende vormen van beweging af, ook in zwaarte en duur. Verderop vind je concrete voorbeelden.
- Bij veel mensen met chronische klachten is duizeligheid een klacht die ook opkomt bij vermoeidheid of stress. Probeer de duizeligheid niet als enige graadmeter te gebruiken, en verleg de focus naar andere graadmeters, zoals: hoe moe of gespannen voel je je? Laat dat bepalen of je nog even doorgaat of juist rust inbouwt.

4. Wat doe ik op een slechte dag?

- Iedereen heeft af en toe een slechte dag. Je zult merken dat wat eerst kon op een goede dag, op een gegeven moment ook lukt op een middelmatige dag. En later lukt dat ommetje ook op een slechte dag. Daaraan merk je dat je vooruitgaat. Een slechte dag betekent niet automatisch dat je moet stoppen of minder moet doen, maar kan aanleiding zijn om je activiteiten aan te passen. Leven met evenwichtsproblemen en duizeligheid is een stuk vermoeiender dan zonder. Voor herstel is het nodig om voldoende stimulans te hebben, maar rust nemen is net zo essentieel. Het gaat om de balans.

5. Ik ben erg bang geworden om te bewegen, wat kan ik doen?

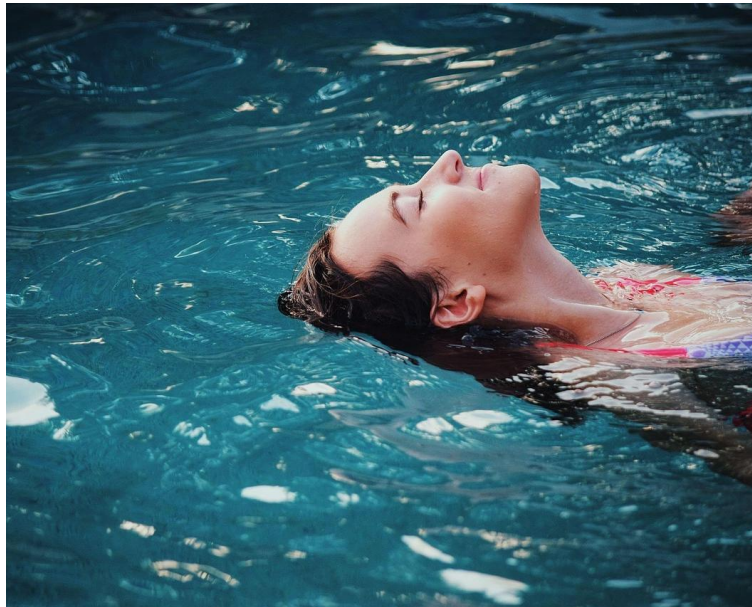
- Veel mensen worden angstig voor beweging als ze plotseling klachten van hevige duizeligheid hebben gehad. Ook kun je angstig zijn voor andere sensaties die daar toen bij hoorden, bijvoorbeeld hartkloppingen of trillen. Langzaam weer meer gaan bewegen helpt om die angst weer te laten verminderen. Blijf je toch erg angstig of merk je dat je (veel soorten) beweging vermijdt? Zoek dan hulp. Naast fysiotherapie zijn er nog verschillende vormen van lichaamsgerichte therapie beschikbaar om je weer prettiger te laten voelen in je lijf. Bijvoorbeeld psychosomatische fysiotherapie, Feldenkrais, psychomotore therapie (PMT), haptotherapie of Somatic Experiencing. Ook cognitieve gedragstherapie kan helpen. Welke vorm passend is, hangt af van waar jouw klachten vooral door in stand worden gehouden. Bespreek dit met je huisarts of fysiotherapeut.

6. Kan ik hulpmiddelen inzetten?

- Als hulpmiddelen je helpen om weer te gaan bewegen, gebruik die dan gerust. Denk aan wandelstokken of een driewiel fiets als je evenwichtsorganen zijn uitgevallen. Denk ook aan goede schoenen. Het doel is dat je meer beweegt, niet dat je niet duizelig bent. Beweging zorgt er op termijn voor dat je minder duizelig zal worden.

7. Verdwijnen mijn klachten geheel als ik voldoende beweeg?

- Veel klachten kunnen een stuk verminderen. Revalidatiearts Agali Mert zegt in zijn boek *Over de Kop* dat veel mensen met uitgevallen evenwichtsorganen moeite blijven houden met complexe, snelle bewegingen of moeite hebben om zich goed te oriënteren en hun balans te bewaren. Het brein kan zich aanpassen tot een bepaalde grens en deze is per persoon verschillend. Maar bewegen helpt sowieso om je over het algemeen prettiger te voelen en minder klachten te hebben.



Bewegen gedurende de dag

Hoe kun je gedurende de dag in beweging blijven? Enkele voorbeelden:

➤ Dag 1

- Doe na het opstaan wat rustige zittende yogaoefeningen
- Ga later op de ochtend een ommetje wandelen
- Doe eind van de middag drie korte krachtoefeningen
- Ga op een been staan tijdens het tandenpoetsen

➤ Dag 2

- Ga in de ochtend een half uur zwemmen
- Doe eind van de middag drie tai chi oefeningen
- Ga tijdens het afwassen regelmatig op de tenen staan

➤ Dag 3

- Train 's ochtends twintig minuten op de hometrainer
- Maak in de middag een duizeligmakende activiteit: bijv. de trapkast opnieuw indelen
- Doe 's avonds tien minuten een loopmeditatie

Overige tips

- Zie [hier](#) een overzicht van fysiotherapeuten die Vestibulaire Revalidatie geven.
- Nederland in Beweging (op NPO 2) biedt een gevarieerd programma dat aan te passen is aan ieder niveau.
- Veel dorpen hebben programma's om mensen in beweging te krijgen. Zo zijn er veel wandelgroepen ontstaan in Nederland. Kijk eens naar het aanbod in jouw buurt. Wellicht kun je een keer meedoen!
- Op Youtube zijn oefeningen te vinden. Zoek bijv. op online yoga, tai chi, of HITT training.
- Zie voor meer informatie ook: <https://www.thuisarts.nl/gezond-leven/ik-wil-gezond-bewegen>.