

Help, het duizelt me!

Tips om te blijven bewegen

Na een aanval van BPPD, de ziekte van Ménière, neuritis vestibularis of een andere evenwichtsstoornis kun je nog lang duizelig blijven. Bewegen kan dan spannend of lastig zijn. Toch is bewegen één van de krachtigste manieren om je klachten te verminderen, je brein te trainen en je zelfvertrouwen terug te krijgen. Deze tips helpen je veilig én prettig in beweging te blijven.

Als je chronisch duizelig bent, raakt de samenwerking tussen je zintuigen - evenwichtsorganen, ogen, spieren, gewrichten - verstoord. Door te bewegen leert je brein opnieuw wat 'normaal' is. Je traint bovendien je proprioceptie - het gevoel voor je lichaam in de ruimte - én je bouwt conditie op. Kortom: bewegen maakt je stabiel, zekerder en uiteindelijk minder duizelig.

Tekst Annemarie Wilschut / Marie-Jeanne Bisscheroux Illustraties Leen van der Heijdt

Begin klein en haalbaar

- Kies momenten waarop je je iets beter voelt.
- Start gerust met vijf minuten; elke beweging telt.
- Doe iets wat je leuk vindt; plezier helpt je brein om beweging als veilig te ervaren.
- Oefen regelmatig, eventueel op vaste momenten van de dag.
- Houd het eenvoudig: thuis, buiten, op een rustig moment of samen met iemand.
- Stel jezelf een doel, bouw langzaam op en plan rust in na het bewegen.
- Het doel is meer en fijner bewegen, niet direct minder duizeligheid.

Tips voor kleine beweegmomenten

- Tai Chi en yoga zijn bewezen effectief bij balansproblemen.
- Wandelen, fietsen, zwemmen, lichte krachttraining verbeteren conditie en stabiliteit.
- Oefeningen met aandacht voor *hoe* je beweegt werken extra goed.
- Gebruik goede, stevige schoenen en eventueel hulpmiddelen, zoals wandelstokken of een driewielers, als dat je veiligheid vergroot.

Voorbeelden uit het dagelijks leven:

Dag 1: zittende yoga na het opstaan, korte wandeling, lichte krachtoefeningen, op één been tandenpoetsen.

Dag 2: zwemmen, tai chi, af en toe op je tenen staan, loopmeditatie, hometrainer.

Dag 3: online yoga of tai chi, *Nederland in Beweging* (NPO2), een wandelgroep of begeleiding van een vestibulair fysiotherapeut.

Bewegen op een 'slechte' dag

- Heb je een aanval van een evenwichtsstoornis, doe dan wat voor jou goed voelt. Kom rustig in beweging zodra het kan.
- Een lichte, korte toename van duizeligheid bij bewegen is normaal; dat betekent dat het brein aan het werk is.
- Pas je activiteit aan in plaats van te stoppen: maak het lichter of oefen zittend.
- Bewegen op een slechte dag heeft meer impact. Je brein leert: ook nu is het veilig om te bewegen.
- Zoek steeds balans tussen bewegen en rust.

Wat bewegen je oplevert

- Bewegen vergroot je veerkracht, verbetert je humeur en verhoogt je belastbaarheid.
- Veel klachten nemen af; snelle of complexe bewegingen kunnen lastig blijven.
- Blijft bewegen spannend? Fysiotherapie of lichaamsgerichte therapieën kunnen helpen, bijvoorbeeld: vestibulaire of psychosomatische fysiotherapie, Feldenkrais, haptotherapie of Somatic Experiencing.

Meer informatie

Lees het dossier *Bewegen bij chronische duizeligheidsklachten* op stichtinghoormij.nl, onder *Behandeling duizeligheid en evenwicht*.

Stichting Hoormij is dé vereniging bij uitdagingen in horen, stilte en evenwicht.

