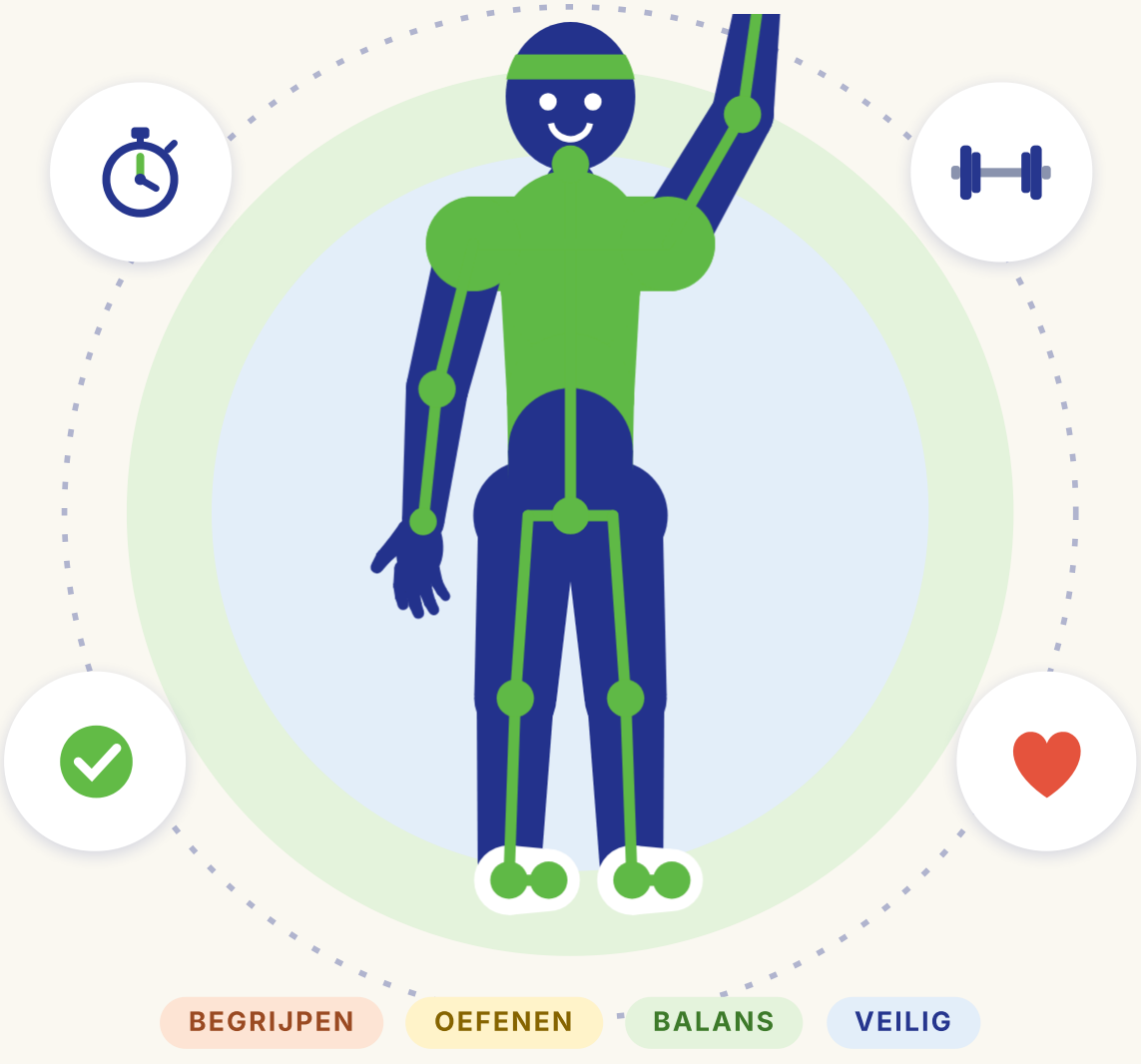
PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Duizelig met Toppie

Draait de kamer als u omrolt in bed? Of voelt u zich onzeker op de been?
Met uitleg en oefeningen van de fysiotherapeuten van Fysio Topfit.



BEGRIJPEN · OEFENEN · BALANS · VEILIG

WAT STAAT ER IN DIT BOEK?

Duizeligheid is vervelend en soms eng. Vaak is er een goede uitleg en kan oefenen veel helpen.

1 Wat is duizeligheid? p. 3

2 Wat helpt bij BPPV? p. 4

3 Oefeningen voor uw evenwicht p. 5

4 Veilig in huis p. 6

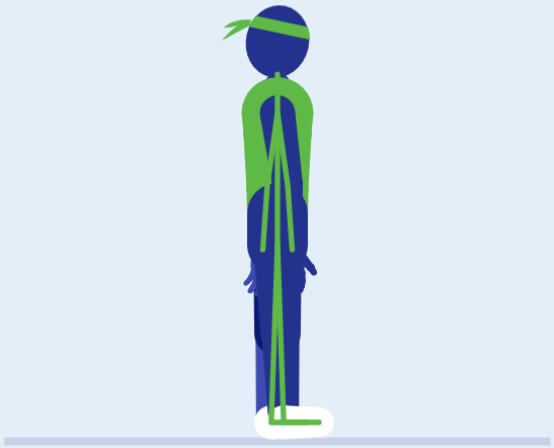
5 Wanneer aan de bel trekken? p. 7

6 Mijn plan p. 8

TIP Neem dit boek mee naar uw afspraak bij Fysio Topfit. Zo kunnen we samen kijken wat voor u belangrijk is.

WAT IS DUIZELIGHEID?

Duizeligheid kan verschillende oorzaken hebben. Uw fysiotherapeut zoekt uit welke soort het is.



1. **DRAAIDUIZELIGHEID**
   De kamer draait, vaak kort na omdraaien of opkijken (BPPV).
2. **EVENWICHTSORGAAN**
   Na een ontsteking kan het evenwicht even uit balans zijn.
3. **NEK**
   Soms speelt de nek een rol.
4. **BLOEDDRUK**
   Licht in het hoofd bij snel opstaan.

BPPV

Kristalletjes in het oor zitten op de verkeerde plek. Dat is goed te behandelen.

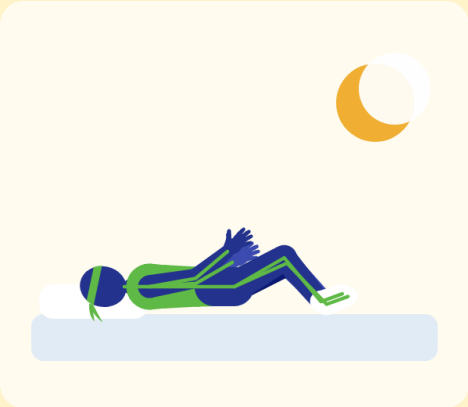
ONSCHULDIG

Meestal niet gevaarlijk, wel vervelend.

ONTHOUD Laat altijd eerst onderzoeken wat voor duizeligheid het is.

WAT HELPT BIJ BPPV?

Bij BPPV kan een speciale draaibeweging de kristalletjes terugbrengen.



TIP VAN TOPPIE

Vaak helpt één of enkele behandelingen al.

BEHANDELING

Uw fysiotherapeut of huisarts doet een draaimanoeuvre.

EVEN MISSELIJK

Kan direct na de behandeling.

THUIS

Soms krijgt u een oefening mee.

TERUG?

BPPV kan terugkomen. Dan helpt dezelfde behandeling weer.

OPSTAAN

Rustig: eerst zitten, dan staan.

SLAPEN

Een extra kussen kan helpen.

TIP Durf te bewegen, ook al voelt het eng.

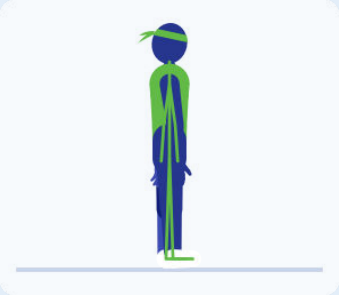
DUIZELIGHEID

Bekijk de filmpjes

OEFENINGEN VOOR UW EVENWICHT

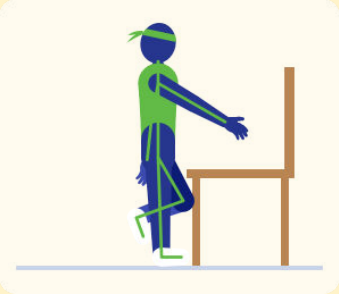
Doe ze dagelijks, in een veilige omgeving.

OEFENINGEN MET TOPPIE



1. BLIK VASTHOUDEN

Kijk naar een punt en draai uw hoofd langzaam ja en nee.



2. OP ÉÉN BEEN

Houd u vast aan het aanrecht.



3. LOPEN EN KIJKEN

Loop rustig en kijk links en rechts.

IETS DUIZELIG

Mag tijdens het oefenen. Dat traint het evenwicht.

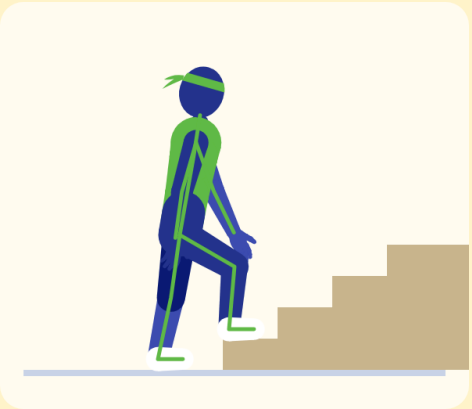
VEILIG

Stoel of aanrecht binnen handbereik.

ONTHOUD Oefenen maakt uw hersenen gewend aan de prikkels.

VEILIG IN HUIS

Voorkom vallen terwijl u herstelt.



TIP VAN TOPPIE

Lees ook "Stevig staan met Toppie".

LICHT

Nachtlampje naar het toilet.

KLEEDJES

Weg of vastzetten.

TRAP

Altijd de leuning gebruiken.

OPSTAAN

Even zitten op de bedrand.

DOUCHE

Antislipmat en beugel.

SCHOENEN

Stevig en dicht.

TIP Kleine aanpassingen, groot verschil.

WANNEER AAN DE BEL TREKKEN?

Sommige duizeligheid moet snel bekeken worden.

GROEN: HET WORDT MINDER

Blijf oefenen.

ORANJE: MAAK EEN AFSPRAAK

Steeds terugkerende draaiduizeligheid of onzeker lopen.

ROOD: BEL DIRECT 112 OF UW HUISARTS

Plotselinge duizeligheid met scheve mond, dubbelzien, moeite met praten, slikken of een slappe arm of been.

ZONDER VERWIJZING

U kunt direct een afspraak maken bij Fysio Topfit.

VERGOEDING

Kijk op fysiotopfit.nl/vergoedingswijzer.

ONTHOUD Bij twijfel: altijd bellen.

MIJN PLAN

Vul samen met uw fysiotherapeut in wat u gaat doen.

Week	Wat doe ik?	Hoe ging het?
Week 1-2		
Week 3-4		
Week 5-8		
Week 9-12		
Daarna		

MIJN DOEL (BIJVOORBEELD: WEER ZONDER ANGST FIETSEN)

.....

.....

TIP Een concreet doel helpt u vol te houden.

Fysio Topfit

Fysiotherapie in Ter Aar, Boskoop en Nieuwkoop



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

Telefoon 085-0514000
E-mail blijftopfit@fysiotopfit.nl
Website fysiotopfit.nl
Oefenfilmpjes topfitmettoppie.nl

Dit boek is bedoeld als uitleg naast uw behandeling. Het vervangt geen persoonlijk advies. Twijfelt u, of worden uw klachten erger? Neem dan contact op met Fysio Topfit of uw huisarts.

© Fysio Topfit · Duizelig met Toppie