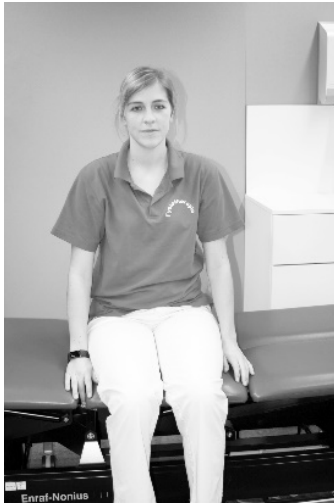


Thuisoefening volgens Semont

De oefening hieronder beschreven geldt voor mensen met rechtszijdige BPPD. In geval van linkszijdige BPPD voert u de oefeningen 'andersom' uit.

1. U begint zittend op de rand van het bed. Blijf voordat u begint even rustig zitten gedurende 60 seconden.



2. Verander van zit naar zijlig. Belangrijk is dat u deze beweging snel (binnen 2 seconden) uitvoert. Houd het hoofd een halve slag gedraaid (in dit geval raakt het hoofd achter het rechteroor het bed). Doe bijvoorbeeld net alsof u iemand aankijkt die ongeveer een meter van uw bed vandaan staat. Houd deze houding met het gedraaide hoofd 60 seconden aan.



3. Draai vervolgens hoofd en romp met een snelle beweging naar de andere zijde, zodat uw hoofd op de linker voorzijde komt te rusten.



4. Ga na 60 seconden weer rechtop zitten. Het is heel normaal dat u nu enkele seconden duizelig bent.

Herhaal deze oefening 3 keer per dag, 3 keer achter elkaar. U stopt met deze oefening als de klachten over zijn. Dit is gemiddeld na 3 dagen.