Evenwichtsstoornissen

Evenwichtsstoornissen of vertigo kunnen de zitbalans , het staan en/ of stappen bemoeilijken. Hierdoor verhoogt het valrisico.

Therapie

Binnen AZ Delta is een zeer gevarieerd aanbod aan evenwichtsrevalidatie mogelijk. Hieronder lichten we enkele specifieke therapieën toe die aan bod kunnen komen.

Smart Balance Master
U kunt door de revalidatiearts verwezen worden naar specifieke evenwichtstraining op de Smart Balance Master. Een toestel dat uw evenwichtsreacties test en waarmee de ergo- of kinesitherapeut aangepaste oefeningen kan aanbieden om uw evenwicht te verbeteren. Het gaat om balansoefeningen die evenwichtsreacties uitlokt bij een onstabiele ondergrond en/of veranderde visuele prikkels.



azdelta
Uw ziekenhuis.

Deze brochure is laatst aangepast op 15/12/2020 0520 5283-NL

Valpreventie
Op de revalidatieafdelingen wordt op regelmatige basiseducatie rond valpreventie gegeven aan de hand van een powerpointpresentatie. Vraag hiernaar bij uw ergotherapeut.
Ook zijn er folders te verkrijgen rond valpreventie.

Tips

Zorg voor voldoende beweging
Train uw spieren zodat u in een goede conditie blijft.

Bij uit het bed komen
- Zet u eerst op de rand van het bed.
- Plaats beide voeten naast elkaar op de grond.
- Sta voorzichtig recht en houd u daarbij vast (bv. aan bed).

Stappen
Vooraleer u gaat stappen , sta even stil.
Wees aandachtig tijdens het stappen en vermijd te praten.
Draag vast schoeisel

Vermijd bruuske bewegingen.

Contact

Contacteer uw behandelende arts of therapeut voor meer informatie.

Bron: dienst revalidatie