

VESTIBULAIRE REVALIDATIETHERAPIE EN EVENWICHTSTRaining

Om de leesbaarheid te bevorderen, is in deze tekst gekozen voor neutrale formuleringen en worden persoonlijke voornaamwoorden gebruikt die alle genders omvatten, tenzij anders gespecificeerd. We erkennen en respecteren de diversiteit in genderidentiteit en streven ernaar om taal te gebruiken die voor iedereen toegankelijk en inclusief is.

De meeste mensen hebben baat bij oefentherapie voor evenwichtsstoornissen en duizeligheid. Maar vestibulaire revalidatie helpt niet bij acute, terugkerende, spontane aanvallen van duizeligheid, bijvoorbeeld acute vestibulaire migraine of de vroege stadia van de ziekte van Menière, omdat de hersenen zich niet kunnen aanpassen aan de veranderende aard van deze aandoeningen.

Wat is vestibulaire revalidatietherapie?

Vestibulaire revalidatie helpt de meeste patiënten door de verbinding tussen het lichaam, de ogen, het binnenoor en de hersenen te versterken. Tijdens vestibulaire revalidatie worden je symptomen opzettelijk uitgelokt op een veilige en gecontroleerde manier, zodat je hersenen er gewend aan raken. Het algemene doel is om je levenskwaliteit te verbeteren door aan je aandoening te wennen, je symptomen te verminderen en je algehele functioneren te verbeteren. Onderzoek toont aan dat revalidatieprogramma's het meest effectief zijn als ze gepersonaliseerd zijn. Dit betekent dat apps en oefenboekjes die worden uitgedeeld door artsen/klinieken die niet gepersonaliseerd zijn, niet nuttig zijn. Het type, de frequentie en de intensiteit van effectieve oefeningen verschillen van persoon tot persoon.

Welke therapeuten voeren vestibulaire revalidatietherapie uit?

Fysiotherapeuten/Kinesitherapeuten kunnen zich door intensieve bijscholing specialiseren in de beoordeling en behandeling van vestibulaire stoornissen. De titel 'vertigo en vestibulair therapeut' is geen erkende beroepstitel in de regio's DACH en BENELUX en vestibulaire revalidatie is een gespecialiseerd vakgebied.

De kwaliteit en kwantiteit van bijscholing varieert sterk en varieert van 1 tot 2-daagse 'introductiecursussen' of online cursussen zonder praktische oefeningen tot intensievere competentiegerichte cursussen met examens. De IVRT® bijscholing duurt 4 dagen, is competentiegericht, bevat een examen en vereist van de gespecialiseerde IVRT® duizeligheid- en vestibulaire therapeuten dat ze deelnemen aan bijscholing en verdiepingscursussen. De kwaliteit van de docenten varieert ook sterk, terwijl onze hoofddocent zich al sinds 2012 dagelijks met het onderwerp bezighoudt en lid is van de gerenommeerde Bárány Society. Zoek daarom goed uit of en hoe goed de therapeut echt bekend is met jouw type aandoening.

De vergoeding van vestibulaire revalidatie door zorgverzekeraars verschilt sterk in de DACH en BENELUX regio's. Terwijl in Duitsland, Zwitserland en België de kosten volledig of grotendeels worden vergoed door zorgverzekeraars met een voorschrift van een dokter of specialist, is het in Nederland vaak beperkt opgenomen in het basisaanbod van zorgverzekeraars. In Nederland moet daarom een aanvullende verzekering worden afgesloten voor een volledige vergoeding van fysiotherapie/kinesitherapie. Natuurlijk zijn er ook therapeuten die niet samenwerken met de zorgverzekeraars en hun eigen voorwaarden stellen. Zoek daarom goed uit hoe het vergoedingsproces in jouw land en/of bij jouw therapeut werkt.

Het eerste bezoek omvat een uitgebreid onderzoek, zodat de therapeut een geschikt revalidatieprogramma kan opstellen. Sommige vertigo en vestibulaire therapeuten gebruiken een speciale bril om een grondiger onderzoek uit te voeren.

Zoek in onze IVRT® therapeutzoekers naar gecertificeerde therapeuten met geavanceerde training in vestibulaire revalidatie.

Word ik duizelig tijdens vestibulaire revalidatietherapie?

De oefeningen veroorzaken slechts een lichte tot matige toename van duizeligheid gedurende een paar seconden. Deze kortdurende lichte toename van symptomen helpt de hersenen om permanente veranderingen aan te brengen om duizeligheid op de lange termijn te verminderen. Geleidelijk zullen je hersenen zich aanpassen aan de prikkels.

Je moet oppassen dat je niet overdrijft. Het is niet nuttig om je symptomen te onderdrukken met medicatie. Informeer je therapeut als je je misselijk voelt tijdens de oefeningen, als je hoofdpijn krijgt of als je symptomen niet binnen 15-20 minuten terugkeren naar hun oorspronkelijke niveau. Je therapeut zal de oefeningen aanpassen om ervoor te zorgen dat je ze beter verdraagt. Als je een oefening doet en geen problemen hebt, zal de therapeut je oefeningen moeilijker maken.

Hoe lang moet ik doorgaan met vestibulaire revalidatietherapie?

Vestibulaire revalidatie en evenwichtsoefeningen hoeven normaal gesproken niet oneindig te worden voortgezet. Patiënten worden geadviseerd om samen met hun vestibulair therapeut doelen te stellen voor hun revalidatieprogramma. Als deze doelen zijn bereikt, kan er een 'onderhoudsplan' worden opgesteld. Dit houdt in dat je een fysieke activiteit moet vinden die voor jou geschikt is en die het vestibulaire systeem voldoende blijft stimuleren en uitdagen.

Als je ondanks voortdurende vestibulaire revalidatie en evenwichtsoefeningen geen verbetering ziet, heb je misschien je grens bereikt (bijv. bilaterale vestibulopathie) of passen je hersenen zich niet voldoende aan (zie functionele vertigo / PPPD).

Voorbeelden van vestibulaire revalidatie oefeningen

Vestibulaire revalidatie is afgestemd op jouw specifieke aandoening en symptomen. Sommige oefeningen zijn specifiek, bijvoorbeeld om de symptomen bij bepaalde bewegingen of visuele prikkels te verminderen. Andere oefeningen kunnen betrekking hebben op het verbeteren van je deelname aan zelfzorg, huishoudelijke taken, vrijetijdsactiviteiten, sport, autorijden of werk.

Een vestibulair revalidatieprogramma kan het volgende omvatten:

- **Oog-hoofd coördinatie oefeningen**
- Deze helpen om de vestibulo-oculaire reflex (VOR) te coördineren. Met een goed functionerende VOR kun je visuele doelen in beeld houden, zelfs als je hoofd beweegt. Er zijn verschillende soorten oog-hoofd coördinatie oefeningen.
- **Balanstraining**
 - **Balansherstel oefeningen:** Deze oefeningen worden uitgevoerd op verschillende oppervlakken en met steeds smallere steunbasis. Ze zijn nuttig om de stabiliteit en het wandelen bij dagelijkse activiteiten te verbeteren en het risico op vallen te verminderen.
 - **Balansoefeningen met gesloten ogen:** Deze oefeningen helpen om de afhankelijkheid van de ogen te verminderen door het vestibulaire systeem te 'dwingen' om meer vestibulaire informatie te gebruiken.

- **Wandeltraining:** Bijvoorbeeld wandelen en het hoofd bewegen, zowel op vaste als op onstabiele ondergronden.
- **Gewenningsoefeningen:** Deze dienen om de overgevoeligheid van het zenuwstelsel te 'desensibiliseren'. Ze helpen je hersenen om gewend te raken aan bewegingen of situaties die duizeligheid bij je opwekken. Dit gebeurt door herhaalde, gecontroleerde blootstelling aan de prikkels die duizeligheid bij je opwekken.
- **Strategieën aanleren en oefenen:** Deze zullen je helpen om met je symptomen om te gaan of ze te vermijden.
- **Ademhalings- en ontspanningsoefeningen:** Deze oefeningen helpen om het autonome zenuwstelsel (het deel van het zenuwstelsel dat belangrijke onwillekeurige functies regelt) te reguleren.

Ik ben niet in de mogelijkheid om naar een therapeut te gaan - wat kan ik thuis doen?

Vestibulaire revalidatie en evenwichtstraining zijn het meest effectief als je een reeks oefeningen volgt die door een therapeut zijn afgestemd op jouw specifieke behoeften. Daarom bevelen we onze gecertificeerde IVRT® therapeuten van harte aan.

Als je om wat voor reden dan ook niet naar een therapeut kunt gaan, kun je beginnen met onze introductie-oefeningen. We bieden je ook de mogelijkheid om telefonisch advies te krijgen van onze vestibulaire revalidatie-experts, zodat je deze inleidende oefeningen kunt uitbreiden als je goede vooruitgang boekt. We werken momenteel ook aan het aanbieden van gepersonaliseerde online therapie. Als je geïnteresseerd bent, kun je op de wachtlijst worden geplaatst. Stuur een e-mail naar info@ivrt.de met als onderwerp 'Wachtlijst online therapie' en je gegevens (naam, adres en telefoonnummer) als inhoud van de e-mail. We nemen contact met je op zodra dit project van start gaat!

Om deze patiënteninformatie zo kort mogelijk te houden, hebben we geen gedetailleerde lijst met referenties opgenomen. Deze kan echter op elk moment worden opgevraagd via info@ivrt.de.

Op onze website www.IVRT.de vind je deze en andere artikelen over vestibulaire stoornissen en informatie over vestibulaire revalidatietherapie. We bieden ook adressen van artsen voor diagnostiek en therapeuten voor therapie.

Copyright © Kesgin/IVRT. Patienten mogen een kopie afdrukken voor eigen gebruik. Artsen en IVRT® therapeuten mogen kopieën aan hun patiënten geven. Voor elk ander gebruik is schriftelijke toestemming nodig.

INSTITUUT VOOR VESTIBULAIRE REVALIDATIETHERAPIE (IVRT®)