



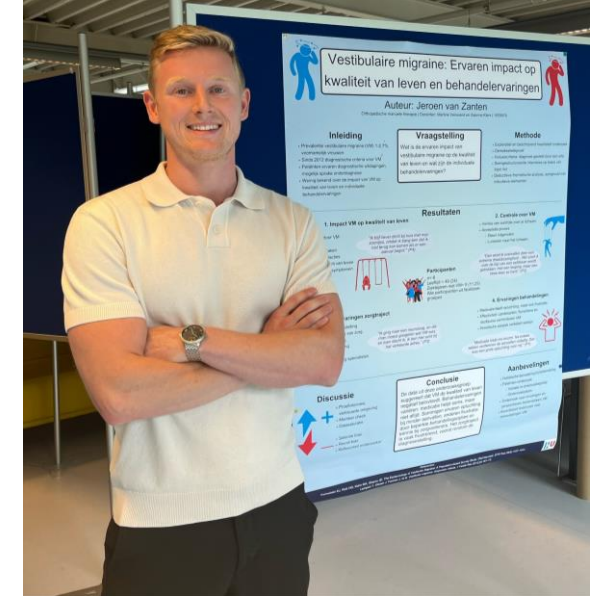
In beweging voor balans

Waarom ik de marathon loop voor
mensen met duizeligheid





Wie ben ik?



Fysio en manueel therapeut
Specialisatie in evenwichts- en
duizeligheidsklachten



Waarom deze sponsoractie?

- Mijn ervaring met mensen met duizeligheid: impact op het dagelijks leven
- Gevoel dat ik 'meer' wilde doen: niet alleen behandelen, maar ook bijdragen aan bekendheid en steun
- Daarom: marathon van Amsterdam lopen om geld op te halen voor Stichting Hoormij
- Opbrengst gaat naar de organisatie van deze dag – direct ten goede aan de doelgroep

Mijn motivatie en interesse

- Fascinatie voor het evenwichtssysteem: complex en essentieel
- Mensen met deze klachten voelen zich vaak niet gehoord of begrepen
- De voldoening als iemand dankzij gerichte therapie weer durft te bewegen

Wat is vestibulaire revalidatie?

- Gericht oefenprogramma bij klachten door stoornissen in het evenwichtsorgaan

Oefeningen voor:

- Oog-hoofdcoördinatie
- Balans
- Looppatroon
- Gewenning aan beweging

Op maat gemaakt: elke patiënt is anders

Waarom helpt bewegen bij evenwichtsklachten?

- Stimuleert compensatie in hersenen
- Vermindert angst en onzekerheid
- Voorkomt deconditionering
- Versterkt spierkracht en stabiliteit

Hoe vind je een gespecialiseerde vestibulaire therapeut?

- www.kno.nl



Zelf aan de slag met vestibulaire revalidatie?

- <https://vertigotraining.nl/>
- <https://www.thuisarts.nl/speciale-oefeningen-tegen-duizelig-zijn/ik-ga-speciale-oefeningen-doen-tegen-duizelig-zijn>

Tips voor bewegen met evenwichtsklachten

- Begin klein, maar doe het dagelijks
- Herhaling = gewenning
- Stop niet bij klachten, maar bouw rustig op
- Vraag begeleiding als je twijfelt
- Beweeg veilig: voorkom valrisico
- Kies een vorm van bewegen die bij je past

Mijn eigen uitdaging – de marathon

- 42 kilometer: fysieke en mentale uitdaging
- Symbolisch voor de weg die veel patiënten afleggen
- Samen in beweging voor balans

Dank & oproep

- QR code doneren



(inhoudelijke) Vragen?