

Vragen Online workshop 'Grip op duizeligheid' op 18 november 2025

Inleiding

Hieronder vindt u antwoorden op de onbeantwoorde vragen van het webinar:

- Vragen die reeds beantwoord zijn tijdens het webinar zijn niet opgenomen in dit document.
- Op vragen die heel persoonlijk zijn, kunnen we helaas geen antwoord geven. Wij geven antwoorden op uw vragen vanuit onze expertise, ervaringsdeskundigheid én in de algemene zin.
- Ook zijn er vragen ingediend die buiten het aandachtsveld (en/of de kennis van de spreker) van dit webinar vallen. Wij doen ons best om hier een antwoord op te formuleren maar dat was niet in alle gevallen mogelijk. Wij vragen hiervoor uw begrip.
- Antwoorden of aanvullingen staan in een cursieve letter. Wij kunnen niet garanderen dat deze informatie altijd foutloos, volledig en actueel is. Aan de verstrekte informatie kunnen dan ook geen rechten worden ontleend en wordt geen aansprakelijkheid aanvaard voor eventuele schade als gevolg van onjuistheden/onvolledigheden in de aangeboden informatie.

Vragen

- Griepvirussen, verkoudheden e.d. kunnen een tijdelijke verergering van PPPD klachten geven. Is daar iets tegen te doen, zodat je snel weer terug bent op het niveau van voor de verkoudheid? En kun je misschien de reactie vh lichaam/brein op "indringers" voorkomen? Ben benieuwd of daar ervaringen mee zijn?

Hier zijn we kort op ingegaan in de workshop. Deze video van The Steady Coach gaat er uitgebreider op in. [Vraag Dr. Yo: waarom worden mijn chronische duizeligheidssymptomen erger als ik ziek ben - en zul...](#)

- Wat is de relatie tussen PPPD/duizeligheid en witte stofafwijkingen?

Deze vraag ligt (ver) buiten onze expertise helaas.

- Wat precies is PPPD en hoe werkt dit samen met FNS (functioneel neurologische stoornis)?

Op wat PPPD volgens The Steady Coach is, zijn we in de workshop uitgebreid ingegaan. Over FNS zegt The Steady Coach niet veel. Wel worden beiden gezien als functionele stoornissen. Ik kan me voorstellen dat alle informatie van The Steady Coach over het kalmeren van het brein en uitzoeken welke interne triggers tot klachten leiden/klachten versterken ook bij FNS waardevol zijn. In Nederland is er bij het Netwerk Aanhoudende Lichamelijke Klachten (NALK) veel kennis en ervaring met betrekking tot het behandelen van FNS. Zie bijvoorbeeld: [NALK](#) /

- Zijn er initiatieven om de zorg te verbeteren voor mensen met duizeligheidsklachten en is hier als iemand met ervaring aan mee te doen?

Hoormij probeert als patiëntenvereniging hierin een bijdrage te leveren, bijvoorbeeld door het meedenken over de richtlijnen van medisch specialisten en belangenbehartiging. We horen het graag als je ideeën hebt om de zorg te verbeteren en staan open voor suggesties.

Vragen over beweging, vestibulaire revalidatie en de balans tussen doorzetten en pushen.

- Mijn fysiotherapeut zei: doe de vestibulaire oefeningen (ook video's van youtube met drukke beelden) totdat je duizeligheidsklachten ervaart en stop dan, anders word je overprikkeld/ duizeliger. Dat het trainingsmoment juist in dat moment zit. In de workshop werd genoemd dat je na 3x diep ademen juist door moet gaan, bv in een winkel. Ook om je lichaam/ hersenen een seintje te geven dat het veilig is. Ik vraag me af hoe dat zich tot elkaar verhoudt. En hoe vind je daar een weg in om de balans te zoeken in hoeveel prikkels je aankunt?
- Ik doe al jarenlang wel heel veel (echt voldoende exposure). Ik loop bijvoorbeeld dagelijks 3 keer met de hond en nog veel meer. Maar het lijkt wel alsof mijn brein het niet lijkt op te pakken. Ik raakt daar zo door gefrustreerd. Maar mogelijk zit het meer in ontspanning en grenzen bij mij. Is het goed om toch door te gaan met de klachten? Dus wel de dingen doen die je eigenlijk wil?
- Welke vestibulaire oefeningen zijn het beste? Ik twijfel of ik weer moet starten met de 'standaard' lijst van de fysio omdat ik al veel beweeg. Of heeft Dr. Yonit andere oefeningen of de Vertigo app?
- Bedoel je met vestibulaire revalidatie dan de standaard oefeningen die bestaan?

Dit zijn goede en begrijpelijke vragen waar veel mensen met PPPD en andere duizeligheidsvormen mee worstelen: wat moet ik doen, wanneer is het genoeg en hoe weet ik of ik het goed doe. Dit zijn vragen waar Yonit ook vaak op ingaat. Zie bijvoorbeeld deze filmpjes:

[Ask Dr. Yo: which vestibular rehabilitation therapy VRT exercise should I do for my symptoms?](#)

[Ask Dr. Yo: Is it ok to push through chronic dizziness symptoms during recovery?](#)

Bij (standaard) vestibulaire revalidatietherapie gaat het erom dat je de duizeligheid opzoekt zodat je hersenen de prikkel krijgen om de zintuigen beter op elkaar te laten afstemmen en de voorstellingen aan te passen. Yonit zegt dat het voor een bepaalde groep mensen goed werkt (dat is doorgaans de groep die met vestibulaire revalidatie herstelt en dan dus geen PPPD ontwikkelt), maar dat de oefeningen zelf niet perse zinvol zijn voor PPPD als je ze al eerder hebt geprobeerd. Dan kan je beter iets anders proberen (zoals de opties die zij aandraagt in haar cursus). Het kan wel zinvol zijn om een traject met een ervaren fysiotherapeut te starten als je erg angstig bent tijdens het bewegen. Als je je daar prettig en veilig voelt, dan helpt dat om je hersenen te laten kalmeren en nieuwe en fijnere ervaringen met beweging op te doen. Binnenkort besteden we in de nieuwsbrief meer aandacht aan hoe je kan bewegen met duizeligheidsklachten.

Als ervaringsdeskundige denk ik dat het sowieso goed is om dingen te doen die waardevol zijn voor je, ook al geven ze (tijdelijk) klachten. Het doel is niet om geen klachten te hebben, het doel is om je leven te leven, die klachtafname zal volgen. Afwachten tot je eindelijk klachtenvrij bent is superfrustrerend (en dat is ook stressvol!) en uiteindelijk niet helpend is mijn eigen ervaring. Wat precies de juiste balans is daar ben ik zelf ook nog niet helemaal uit. Helpend is de gedachte dat je de tijd mag nemen om dit uit te zoeken, er is niet één manier waarop je dat helemaal 'goed' zou kunnen doen, bovendien wisselen omstandigheden en klachten per dag. Het blijft vaak mentaal ook wat wiebelig: soms doe je iets waarvan je naderhand denkt: dat was teveel, soms kies je ervoor iets niet te doen en denk je naderhand: misschien had het wel gekund. Dat heeft iedereen. Door weg te blijven van het idee dat je het 'fout' zou kunnen doen, verminder je innerlijke stress.

- Kan een balansbril nog een goede aanvulling zijn?

The Steady Coach zegt niks over de balansbril. Binnen onze commissie is hier wel veel ervaring mee. Afgelopen jaren zijn er heel wat mensen geweest die de Balansbril goed vonden helpen.

- Na 3 jaar de diagnose pppd, blijkt bij nader onderzoek dat ik een brughoektumor heb, kan ik deze dan toch toepassen, omdat dit medisch is?

The Steady Coach is niet specifiek gericht op omgaan met een brughoektumor, want bij een brughoektumor wordt de duizeligheid (in ieder geval gedeeltelijk) verklaard door de tumor. Maar als de duizeligheid een sterke emotionele reactie oproept en je er veel last van hebt of angstig door wordt, dan is The Steady Coach wel zinvol. Je kan altijd een vraag voor haar achterlaten in de comments hierover, dan krijg je er waarschijnlijk wel een reactie op.

- Zijn er mensen die ook alweer werken? Probeer nu weer op te bouwen maar is erg ingewikkeld

Ja, er zijn zeker mensen die alweer werken. Bij een brein dat nog overgevoelig reageert is het wel belangrijk heel gedoseerd op te bouwen vanuit een gevoel van veiligheid. Dus niet vinden dat je steeds meer 'aan zou moeten kunnen', maar eerst investeren in een kalmer brein en uitzoeken wat jij nodig hebt om ervoor te zorgen dat jouw brein niet te veel en te snel in Danger Mode schiet. Dat kunnen dingen zijn als dat je zelf veel invloed kan en mag uitoefenen op welk werk je doet en wanneer, het kan samenhangen met de ruimte waarin je werkt, de mensen met wie je werkt etc. Eigenlijk moet je alles wat je zenuwstelsel aangeeft dat voor jou van belang is serieus nemen. In de blogs van Isamu psychologen, staat veel over re-integratie wat mogelijk ook bij PPPD zinvol is, die vond ik zelf zinvol om te lezen (dat gaat over re-integratie na burnout, maar bij burnout heb je ook een overgevoelig brein). (link naar blog: [De tweede fase van herstel burn-out: de ins- en outs van een succesvolle re-integratie \(blog 4\) - Isamu Psychologen](#))

- Voor de toekomst: is het haalbaar om weer te denken aan werk met veel prikkels (leerkracht kleuters)?

Het is onvoorstelbaar wat wij nu weer kunnen waarvan we echt dachten dat het niet meer zou lukken. Je hersenen zijn trainbaar. En wat nu een te sterke prikkel is, is dat misschien later niet meer. Het leven zit vol met prikkels, het probleem is dat onze hersenen op sommige prikkels (onnodig) sterk reageren en dat de gevoeligheid voor prikkels zich dan dreigt uit te breiden (alle prikkels als potentieel gevaarlijk gaan interpreteren). Ik zou een baan in het onderwijs zeker niet afschrijven omdat je nu duizelig bent, maar je mag natuurlijk ook iets anders kiezen dat nu beter past. Voor specifieke tips: zie hierboven.

Links naar video's van The Steady Coach

Zoals in de workshop aangegeven heb ik (Annemarie) twee video's van The Steady Coach voorzien van Nederlandse ondertitels zodat ze voor iedereen te begrijpen zijn. Je kan de ondertiteling aanzetten door op het tandwielje te drukken en daar bij ondertiteling te kiezen voor Nederlands. Kies bij audiotrack voor origineel Engels.

- <https://www.youtube.com/fysieke-triggers-bij-duizeligheid>
- <https://www.youtube.com/somatic-tracking>

Hier een link naar de playlist van de Ask Dr Yo serie (toegankelijke korte video's over specifieke vragen)

- [Ask Dr. Yo - YouTube playlist](#)