



Wat zijn de Herdman oefeningen?

De oefeningen van Herdman zijn bedoeld om uw blikstabilisatie te verbeteren. Er bestaat een reflex tussen uw evenwichtsorganen en uw ogen. Deze reflex zorgt ervoor dat u kunt focussen op bijvoorbeeld een verkeersbord als u beweegt. Ook deze reflex kan verstoord zijn door beschadiging of uitval van één of beide evenwichtsorga(n)en. Met de Herdman oefeningen kunt u deze klachten verminderen.

Evenwicht:

De twee evenwichtsorganen, één in elk oor, zenden informatie over bewegingen van het hoofd naar de hersenen. Deze informatie is belangrijk voor het behouden van uw evenwicht (balans). Wanneer één van de evenwichtsorganen niet goed werkt, wordt u duizelig en krijgt u last van evenwichtsstoornissen. Daarbij kunt u ook misselijk worden en zelfs gaan braken. Deze toestand kan erg beangstigend zijn, maar is niet ernstig of levensbedreigend.

De oefeningen:

5x per dag, 1-2 minuten per

Oefening 1

- Sta voor een muur op \pm 2-3 meter afstand en richt uw blik op een voorwerp (u kunt een post-it met een letter erop schrijven). Draai uw hoofd van links naar rechts en weer terug en houd het voorwerp goed in focus (u moet het nog kunnen lezen). Doe dit zo snel mogelijk, maar het voorwerp moet scherp blijven tijdens het bewegen van het hoofd. Doe dit 1 minuut achter elkaar en neem dan 1 minuut rust. NB: de hoofdbeweging hoeft niet ver te zijn, \pm 20-30 graden.
- Neem hetzelfde voorwerp, maar beweeg uw hoofd nu naar boven en naar beneden en weer terug terwijl u het voorwerp goed scherp houdt. Doe dit zo snel mogelijk, maar het voorwerp moet scherp blijven tijdens het bewegen van het hoofd.
- Plak een post-it met een letter erop, in het midden van een schaakbord. Kijk goed naar de letter en beweeg uw hoofd zo snel als u kunt van links naar rechts en weer terug.

Oefening 2:

- Houd een kaart met een letter erop in uw hand op armlengte afstand voor u. Beweeg uw hoofd en de kaart van links naar rechts en weer terug in tegenovergestelde richting (bijvoorbeeld: uw hoofd naar links en arm naar rechts en omgekeerd). Doe dit zo snel als u kunt, maar het voorwerp moet scherp blijven tijdens het bewegen. NB: de bewegingen zijn langzamer en minder ver dan bij oefening 1.
- Plak een post-it met een letter erop, in het midden van een schaakbord. Kijk goed naar de letter en beweeg uw hoofd en het schaakbord van links naar rechts en weer terug in tegenovergestelde richting (bijvoorbeeld: uw hoofd naar links en arm naar rechts en omgekeerd). Doe dit zo snel als u kunt, maar het voorwerp moet scherp blijven tijdens het bewegen. NB: de bewegingen zijn langzamer en minder ver dan bij oefening 1.

Oefening 3:

Zit voor een kale muur op ± 60 tot 120 cm afstand. Plaats 2 letters (bijvoorbeeld X en Z) op de muur ongeveer 60 cm uit elkaar (plaats de twee kaarten dicht genoeg bij elkaar zodat u, wanneer u de ene letter ziet, de andere nog in uw ooghoek kunt zien). Kijk goed naar de X en houd uw hoofd ook gedraaid naar de X (uw neus wijst naar de X). Dan, terwijl uw hoofd naar de X gedraaid blijft, kijkt u naar de Z (alleen uw ogen bewegen dus). Daarna draait u uw hoofd naar de Z (uw ogen bewegen eerder dan uw hoofd). Herhaal hetzelfde in tegenovergestelde richting. Let op dat u het doel in focus houdt gedurende de hoofdbeweging.

- Varieer met de snelheid van de hoofdbewegingen (doel altijd goed scherp blijven zien).
- Varieer met 2 verticaal geplaatste letters of met een druk patroon op de achtergrond (zoals een druk gordijn of behang)

Oefening 4:

- Kijk naar een vast punt voor u.
- Sluit uw ogen en draai uw hoofd een stukje naar links of rechts, terwijl u zich voorstelt dat u nog naar het punt kijkt.
- Open uw ogen en controleer of het u gelukt is uw ogen op het doel gefocust te houden.
- Herhaal het in de tegenovergestelde richting.
- Probeer zo precies en accuraat mogelijk te zijn.
- Varieer de snelheid van de hoofdbewegingen.
- Varieer ook in verticale en diagonale richting.
- Oefen tot 3 minuten, rust als het nodig is.