

Syncopé-oefeningen

U heeft de kanteltest ondergaan. Daaruit is gebleken dat u baat heeft bij oefeningen en leefregels.

Rijnstate Arnhem, route 15



Rijnstate

Neem altijd uw
verzekeringsgegevens
en identiteitsbewijs mee!

Oefeningen

Oefening 1: Wanneer u de klachten begint te herkennen, spant u uw benen en billen stevig aan. Hierbij moet u eraan denken uw bovenlichaam niet aan te spannen. Dit doet u gedurende 10 tot 20 seconden. Als de klachten niet zijn afgenomen, herhaalt u deze oefening.

Oefening 2: U kruist uw benen voor elkaar, door uw ene voet over uw andere voet te zetten. Daarna drukt u uw knieën stevig tegen elkaar. Dit doet u gedurende 10 tot 20 seconden. Als de klachten niet zijn afgenomen, herhaalt u deze oefening.

Leefregels

- Als uw opstaat vanuit hurkzit, doet u dit in een rustig tempo.
- Drink voldoende, denk hierbij aan één glas per uur. Voordat u gaat sporten of langere tijd staat of slentert (bij boodschappen doen, winkelen en dergelijke), drinkt u kort daarvoor een halve liter.
- Eet voldoende kleine tussendoortjes, bijvoorbeeld een appel en/of ontbijtkoek.
- Neem voldoende zout, bijvoorbeeld door een bouillon of soep extra in te nemen.

Vragen

Als u nog vragen heeft over oefeningen of leefregels, kunt u contact opnemen met de afdeling Klinische Neurofysiologie (KNF) of u bespreekt uw vragen met uw behandeld arts bij het volgende bezoek aan de polikliniek.

Afdeling KNF Rijnstate Arnhem: 088 - 005 77 22

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via www.rijnstate.nl uw afspraak maken.

Rijnstate,
uw ziekenhuis in de regio
Arnhem, Rheden en De
Liemers.

 @rijnstate

 facebook.com/rijnstate

Rijnstate

Postbus 9555

6800 TA Arnhem

T 088 - 005 8888

E info@rijnstate.nl

www.rijnstate.nl