

Cawthorne & Cooksey

Oefeningen bij duizeligheid

Waarom deze oefeningen?

De oefentherapie volgens Cawthorne & Cooksey is gericht op het verminderen van duizeligheidsklachten en verbeteren van het evenwicht. De twee evenwichtsorganen, een in elk oor, zenden informatie over bewegingen van het hoofd door naar de hersenen. Deze informatie is belangrijk voor het behouden van het evenwicht (balans). Wanneer een van de evenwichtsorganen niet goed functioneert ontstaan duizeligheid en evenwichtsstoornissen, waarbij misselijkheid en braken kunnen voorkomen. Deze toestand kan erg beangstigend zijn, maar is niet ernstig, noch levensbedreigend. Deze verschijnselen kunnen ook optreden bij de Cawthorne & Cooksey oefeningen.

De oefeningen bestaan uit oog-, en hoofd- en lichaamsbewegingen die bedoeld zijn om duizeligheid te provoceren. Hiermee wordt het proces van het herstel van het evenwichtsgevoel in de hersenen (gewenning en compensatie) versneld. Tevens compenseert het de onjuiste informatie vanuit de oren over het evenwicht. Om deze compensatie oefeningen effectief te laten zijn, moeten ze nauwgezet en regelmatig geoefend worden.

Richtlijnen voor de uitvoering van de oefeningen

Het is de bedoeling dat u onderstaande aanwijzingen opvolgt, tenzij anders met uw fysiotherapeut is afgesproken.

De oefeningen dienen drie tot vier keer per dag te worden uitgevoerd. Per oefening voert u drie series van vijf herhalingen uit. De oefeningen dienen met een gematigde snelheid te worden uitgevoerd. Wanneer u tijdens het oefenen de klachten (zoals duizeligheid, misselijkheid etc.) voelt opkomen, voordat u het voorgeschreven aantal herhalingen heeft bereikt, stopt u (voor dat moment) met de betreffende oefening.

U begint met oefening een (of met de afgesproken oefening). U gaat pas door met de volgende oefening wanneer u bij deze oefening geen klachten (zoals duizeligheid, misselijkheid etc.) meer ondervindt. De eerste (of afgesproken) oefening hoeft u dan niet meer te doen. Wanneer u bij een bepaalde oefening langer dan twee weken klachten houdt, gaat u ook door met de volgende oefening, de betreffende oefening hoeft u daarna ook niet meer te doen. Op deze manier gaat u de hele lijst met oefeningen door.

U dient minstens drie maanden met de oefeningen door te gaan, ook wanneer u voor uw gevoel in het begin niet vooruit gaat. Na het uitvoeren van de oefeningen kunt u zich enige tijd 'niet lekker' voelen (duizelig, misselijk etc.) dit komt doordat de oefeningen bedoeld zijn om duizeligheid op te wekken. Het is niet de bedoeling dat u zich ziek voelt na het oefenen. Het kan zeven tot tien dagen duren voordat u hierin een nieuw evenwicht hebt bereikt. Dit is normaal.

Doe de oefeningen 3 tot 4 keer per dag. Doe de oefening per keer 3 series van 5 herhalingen. Als u klachten krijgt, mag u eerder stoppen.

Bewegingen van het ogen (hoofd stil houden)

Uitgangshouding: zittend op een stoel

- 1, beweeg uw ogen van boven naar beneden
- 2, strek uw arm met opgestoken wijsvinger voor u uit (armlengte afstand) en beweeg uw arm van links naar rechts, waarbij u met uw ogen uw wijsvinger volgt.
- 3, richt uw ogen op uw vinger, die naar u toe en van u af beweegt van 1 meter (gestrekte arm) naar 30 cm. (gebogen arm)

Bewegingen van het hoofd

Uitgangshouding: zittend op een stoel

Ogen open:

- 4, buig uw hoofd voorover en achterover
- 5, draai uw hoofd van rechts naar links en terug

Ogen dicht:

- 6, buig uw hoofd voorover en achterover
- 7, draai uw hoofd van rechts naar links en terug

Bewegingen van de romp (ogen en hoofd moeten het voorwerp volgen)

Uitgangshouding: staand

Ogen open:

- 8, buig voorover om een voorwerp van de grond te pakken en kom daarna weer rechtop staan.
- 9, buig voorover om een voorwerp van de grond te pakken, draai naar links en leg het voorwerp achter u (op een stoel of tafeltje), laat het voorwerp liggen, draai naar rechts, pak het voorwerp weer op en leg het weer voor u neer
- 10, beweeg uw hoofd en schouders zijwaarts van rechts naar links en terug
- 11, steek, met een voorwerp in de hand, afwisselend uw linker en uw rechter hand op
- 12, pak een voorwerp van de grond en steek het hoog de lucht in
- 13, ga van zitten naar staan, draai een rondje naar links en ga zitten, ga dan weer staan en draai een rondje de andere kant op, waarna u weer gaat zitten
- 14, draai uw bovenlichaam van rechts naar links en terug

Ogen dicht:

- 15, buig voorover, tik de grond aan en kom weer overeind
- 16, buig voorover en tik de grond aan, draai naar links en tik de stoel aan, draai naar rechts en tik de stoel aan en kom weer recht staan
- 17, beweeg uw hoofd en schouders zijwaarts van rechts naar links en terug
- 18, tik de grond aan en maak u daarna zo lang mogelijk met de armen de lucht in
- 19, ga van zitten naar staan, draai een rondje naar links en ga zitten, ga dan weer staan en draai een rondje de andere kant op, waarna u weer gaat zitten
- 20, draai uw bovenlichaam van rechts naar links en terug

Uitgangshouding: in ruglig (probeer zonder hoofdkussen)

Ogen open:

- 21, rol uw hoofd van rechts naar links en terug
- 22, rol uw hele lichaam van rechts naar links en terug
- 23, ga recht overeind zitten (recht voorwaarts)
- 24, rol op uw zij, kom op de rand van het bed zitten, ga dan op uw andere zij liggen en draai terug op uw rug

Ogen dicht:

- 25, rol uw hoofd van rechts naar links en terug
- 26, rol uw hele lichaam van rechts naar links en terug
- 27, ga recht overeind zitten (recht voorwaarts)
- 28, draai op uw zij, kom op de rand van het bed zitten, ga dan op uw andere zij liggen en draai terug op uw rug