

oefeningen (3 a 4 maal daags, 3 maal 5 herhalingen)

In deze folder vindt u instructies voor Cawthorne & Cooksey oefeningen. De oefeningen worden ingezet als behandeling bij een ontsteking aan het evenwichtsorgaan (neuritis vestibularis) en cervicogene duizeligheid (duizeligheid die de oorsprong heeft in de nek). Meer informatie over neuritis vestibularis vindt u in de folder 'Neuritis vestibularis'.

Waartegen helpen deze oefeningen?

Deze oefentherapie helpt bij het verminderen van duizeligheidsklachten en het verbeteren van het evenwicht.

Waaruit bestaan de oefeningen?

De oefeningen bestaan uit oog-, hoofd- en lichaamsbewegingen die bedoeld zijn om duizeligheid op te roepen. Hiermee wordt het proces van het herstel van het evenwicht versneld. Deze oefeningen zijn effectief wanneer ze nauwgezet en regelmatig worden uitgevoerd.

Richtlijnen voor de uitvoering

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. Doe de oefening met gematigde snelheid. Stop bij duizeligheid en misselijkheid. U begint met oefening één (of met de afgesproken oefening). U gaat pas door met de volgende oefening wanneer u bij deze oefening geen duizeligheid of misselijkheid 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. Ga minstens drie maanden met de oefeningen door, 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 en misselijk). 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.

Bewegingen van de 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 centimeter (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 rechterhand omhoog.
- 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.

Cawthorne & Cooksey oefeningen (3 a 4 maal daags, 3 maal 5 herhalingen)

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.