

Oefeningen volgens Cawthorne en Cooksey

Waarom deze oefeningen?

De oefentherapie volgens Cawthorne & Cooksey is gericht op het verminderen van duizeligheidsklachten en verbeteren van het evenwicht. De twee evenwichtsorganen, één in elk oor, sturen informatie over bewegingen van het hoofd en lichaam naar de hersenen. Deze informatie is belangrijk voor het behouden van een stabiel beeld, ruimtelijke oriëntatie en het evenwicht (balans). Wanneer een (of beide) van de evenwichtsorganen niet goed werkt, ontstaan duizeligheid en evenwichtsstoornissen. Daarbij kunt u ook misselijk worden en zelfs gaan braken. Deze toestand kan eng zijn, maar het is niet ernstig of levensbedreigend.

De oefeningen bestaan uit oog-, hoofd- en lichaamsbewegingen die bedoeld zijn om de duizeligheid op te wekken. Met deze oefeningen versnelt u het proces van herstel van het evenwichtsgevoel in de hersenen (gewenning en compensatie). Door de oefeningen wordt de onjuiste informatie vanuit de oren over het evenwicht gecompenseerd. Bij het doen van de oefeningen is het normaal om duizeligheidsklachten en evenwichtsproblemen te krijgen.

Hoe doet u de oefeningen?

Het is de bedoeling dat u onderstaande aanwijzingen opvolgt, tenzij anders met uw fysiotherapeut is afgesproken. Wilt u dat de oefeningen effect hebben? Doe de oefeningen nauwgezet en regelmatig. Uw fysiotherapeut legt precies uit wat de bedoeling is.

- Doe de oefeningen vijf keer per dag.
- Per oefening voert u drie series van 60 seconden uit.
- U oefent met voldoende snelheid om de klachten op te wekken.
- De oefeningen moeten duizeligheid of een onstabiel gevoel opwekken. Wanneer dit niet gebeurt, hebben ze geen effect.

U begint met oefening 1 (of met de afgesproken oefening). U gaat pas door met de volgende oefening wanneer u bij deze oefening geen klachten zoals duizeligheid of misselijkheid meer heeft. De eerste (of afgesproken) oefening hoeft u dan niet meer te doen. U gaat verder met de volgende oefening in de lijst. Wanneer u bij een bepaalde oefening langer dan twee weken klachten houdt, gaat u door met de volgende oefening. De betreffende oefening hoeft u daarna ook niet meer te doen.

U gaat minstens drie maanden met de oefeningen door, ook wanneer u voor uw gevoel in het begin niet vooruit gaat. Na het oefenen kunt u zich enige tijd 'niet lekker' voelen (duizelig, misselijk, enzovoort). Dit komt doordat de oefeningen bedoeld zijn om de duizeligheid op te wekken. Het kan één tot twee weken duren voordat u hierin een nieuw evenwicht heeft bereikt en u geen klachten meer heeft na het oefenen. Dit is normaal.

Bewegingen van de ogen

De oefening voert u zittend op een stoel uit. Het is belangrijk dat u uw hoofd stilhoudt.

1. Beweeg uw ogen van boven naar beneden.
2. Strek uw armen met opgestoken wijsvinger voor u uit (armlengte afstand) en beweeg uw arm van links naar rechts, waarbij u met de ogen uw wijsvinger volgt.

3. Richt uw ogen op uw vinger, die u naar u toe en van u af beweegt van 1 meter (met gestrekte arm) naar 30 cm (met gebogen arm).

Bewegingen van het hoofd

De oefening voert u zittend op een stoel uit.

1. Met uw ogen open, buig uw hoofd voorover en achterover. Draai uw hoofd van links naar rechts en terug.
2. Met uw ogen dicht, buig uw hoofd voorover en achterover. Draai uw hoofd van links naar rechts en terug.

Bewegingen van de romp

De oefening voert u staand uit. Het is belangrijk dat uw ogen en hoofd het voorwerp volgen.

Met uw ogen open:

1. Buig voorover om een voorwerp op te pakken en kom daarna weer rechtop staan.
2. Buig voorover om een voorwerp op te pakken, draai naar links en leg het voorwerp achter u (op een stoel of een tafeltje), laat het voorwerp liggen, draai naar rechts, pak het voorwerp weer op en leg het weer voor u neer.
3. Beweeg uw hoofd en schouders zijwaarts van rechts naar links en weer terug.
4. Steek, met een voorwerp in de hand, afwisselend uw linker- en rechterhand omhoog.
5. Pak een voorwerp van de grond en steek het hoog de lucht in.
6. 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.
7. Draai uw bovenlichaam van rechts naar links en terug.

De oefening voert u staand uit. Het is belangrijk dat uw ogen en hoofd het voorwerp volgen.

Met uw ogen dicht:

1. Buig voorover, tik de grond aan en kom weer overeind.
2. Buig voorover, 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.
3. Beweeg uw hoofd en schouders zijwaarts van rechts naar links en weer terug.
4. Tik de grond aan en maak u daarna zo lang mogelijk met uw armen de lucht in.
5. 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.
6. Draai uw bovenlichaam van rechts naar links en weer terug.

De volgende oefening voert u liggend uit, op uw rug. Probeer dit zonder hoofdkussen.

Met uw ogen open:

1. Rol uw hoofd van rechts naar links en terug.
2. Rol uw hele lichaam van rechts naar links en terug.
3. Ga rechtovereind zitten (rechts voorwaarts).
4. Rol op uw zij, kom recht overeind zitten, ga dan op uw andere zij liggen en draai terug op uw rug.

De volgende oefening voert u liggend uit, op uw rug. Probeer dit zonder hoofdkussen.

Met uw ogen dicht:

1. Rol uw hoofd van rechts naar links en terug.
2. Rol uw hele lichaam van rechts naar links en terug.
3. Ga recht overeind zitten (recht voorwaarts).
4. 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.

Heeft u nog vragen?

Heeft u nog vragen, neem dan contact op met de afdeling Fysiotherapie (Vakgroep Duizeligheid):
0344-674336 op werkdagen van 8.30 uur tot 16.30 uur.

Juli 2022