



Oefeningen bij vestibulaire revalidatie

U bent bij FS Fysio in behandeling vanwege duizeligheids- en evenwichtsklachten. Van de fysiotherapeut krijgt u oefentherapie: vestibulaire revalidatie ofwel revalidatie van het evenwicht. Een onderdeel van deze revalidatiebehandeling zijn de Cawthorne & Cooksey oefeningen, Herdman oefeningen en/of balansoefeningen. De oefentherapie is gericht op het verminderen van duizeligheidsklachten en verbeteren van uw evenwicht. In deze brochure staat uitleg over deze Cawthorne & Cooksey oefeningen.

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.

Oefentherapie volgens Cawthorne en Cooksey

De oefeningen bestaan uit oog-, hoofd- en lichaamsbewegingen die bedoeld zijn om 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 moet u duizeligheidsklachten en evenwichtsproblemen hebben. Dit is normaal.

Effect van de oefentherapie

Wilt u dat de oefeningen effect hebben? Doe de oefeningen dan nauwgezet en regelmatig. Uw fysiotherapeut legt precies uit wat de bedoeling is.

Hoe kunt u de oefeningen doen?

Volg onderstaande aanwijzingen strikt op, tenzij anders met uw fysiotherapeut is afgesproken.

- Per dag last u drie tot vier oefenmomenten in.
- Elke oefening (1,2, 3 enz.) doet u per oefenmoment drie maal vijf herhalingen.
- U oefent met een gematigde snelheid.
- De oefeningen moeten duizeligheid opwekken. Wanneer dit niet gebeurt, hebben ze geen effect.
- Voelt u tijdens het oefenen de klachten (zoals duizeligheid, misselijkheid enz.) in hevige mate opkomen voordat u het voorgeschreven aantal herhalingen heeft bereikt? Stop dan voor dat moment met de betreffende oefening. Ga later op de dag verder met de volgende oefensessie.

Oefenvolgorde

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 en misselijkheid meer heeft. Dit kan één of meerdere dagen duren. De eerste (of afgesproken) oefening hoeft u dan niet meer te doen. U gaat dan verder met de volgende oefening in de lijst. Wanneer u bij een bepaalde oefening twee weken klachten houdt, gaat u na die twee weken 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. Heeft u helemaal geen klachten bij een oefening? Dan oefent u één oefening per dag; de volgende dag oefent u de volgende oefening in de lijst.

Hoe lang doorgaan?

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 enz.). Dit komt doordat de oefeningen bedoeld zijn om duizeligheid op te wekken. Het is echter niet de bedoeling dat u zich ziek voelt na het oefenen. 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. De fysiotherapeut vertelt u hoe vaak u terug moet komen.

Cawthorne en Cooksey oefeningen

Aantal: 3 tot 4 maal daags, 3 maal 5 herhalingen per oefening.

Bewegingen van de ogen (hoofd stil houden)

Uitgangshouding: zittend op een stoel, ogen open

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 m. (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

Ogen dicht

6. Buig uw hoofd voorover en achterover
7. Draai uw hoofd van rechts naar links en terug

Bewegingen van de romp (volg met uw ogen en hoofd het voorwerp!)

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 (op de grond)
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 omhoog; volg hierbij uw hand met uw hoofd en ogen.
12. Pak een voorwerp van de grond en steek het hoog de lucht in, afwisselend met links en rechts; volg hierbij uw hand met uw hoofd en ogen.
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, kom weer overeind, draai naar links en tik de stoel achter u 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, afwisselend links en rechts; volg hierbij in gedachten met uw hoofd en ogen uw handen
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: ruglig (indien mogelijk zonder hoofdkussens), 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