



Wat zijn de Cawthorne and Cooksey oefeningen?

De Cawthorne and Cooksey oefeningen bestaan uit oog-, hoofd- en lichaamsbewegingen. De oefeningen lokken juist duizeligheid uit. Voer de oefeningen op de juiste manier en regelmatig uit. Zo versnelt u het herstel van uw evenwicht.

Zo doet u oefeningen:

- Voer de oefeningen uit zoals ze in dit document staan. Als de fysiotherapeut u andere instructies heeft gegeven, volgt u het advies van de fysiotherapeut.
- Doe de oefeningen drie tot vier keer per dag.
- Per oefening voert u drie series van vijf herhalingen uit.
- Doe de oefening met gematigde snelheid.
- Begin met oefening één (of met de afgesproken oefening) en ga door met de volgende oefening als u bij deze oefening niet meer duizelig of misselijk wordt.
- Als u doorgaat naar een volgende oefening hoeft u de vorige oefening niet meer te doen. Zo gaat u de hele lijst met oefeningen door.
- Ga ook door naar een volgende oefening als u na twee weken nog misselijk of duizelig wordt bij oefening. Ook dan hoeft u de vorige oefening niet meer te doen. Zo gaat u de hele lijst met oefeningen door.
- Ga minstens drie maanden met de oefeningen door, ook als u voor uw gevoel niet vooruit gaat.
- Na het doen van de oefeningen kunt u zich enige tijd 'niet lekker' voelen (duizelig en misselijk). Dit is normaal. De oefeningen zijn ook bedoeld om duizeligheid op te wekken, zodat uw evenwicht zich kan herstellen. Het is niet de bedoeling dat u zich ziek blijft voelen. Maar voor de klachten na het oefenen minder worden, duurt wel even. Zeven tot tien dagen is normaal.



De Cawthorne and Cooksey oefeningen:

Ga zitten op een stoel en maak de volgende bewegingen met de ogen (hierbij het hoofd stil houden)

1. Beweeg uw ogen van boven naar beneden.
2. Strek uw arm met opgestoken wijsvinger voor u uit en beweeg uw arm van links naar rechts, waarbij u met uw ogen uw wijsvinger volgt.
3. Richt uw ogen op uw vinger en beweeg uw vinger van u af (gestrekte arm) en naar u toe (gebogen arm).

Ga zitten op een stoel en maak de volgende bewegingen met het hoofd. Eerst met de ogen open

1. Buig uw hoofd voorover en achterover.
2. Draai uw hoofd van rechts naar links en terug.

Erna met de ogen dicht

1. Buig uw hoofd voorover en achterover.
2. Draai uw hoofd van rechts naar links en terug.

Ga staan en maak de volgende bewegingen van uw bovenlichaam (ogen en hoofd moeten het voorwerp volgen!). Eerst met de ogen open.

1. Buig voorover om een voorwerp van de grond te pakken en kom daarna weer rechtop staan.
2. 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.
3. Beweeg uw hoofd en schouders zijwaarts van rechts naar links en 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.



Erna met de ogen dicht

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

Ga nu op uw rug liggen (probeer zonder hoofdkussen). Eerst met de 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 recht overeind zitten (recht voorwaarts).
4. 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.

Erna met de 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.