

PATIËNTEN INFORMATIE

Oefeningen na een ontsteking aan of uitval van het evenwichtsorgaan

Cawthorne en Coosey oefeningen

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



U heeft regelmatig last van duizeligheid. Door oefeningen te doen kan hier (soms) iets aan gedaan worden. Het kan uw duizeligheidsklachten verminderen en uw evenwicht verbeteren. De oefeningen in deze folder kunt u zelf doen of onder begeleiding van een oefentherapeut.

Wat zijn Cawthorne and Cooksey oefeningen?

De oefeningen bestaan uit oog-, hoofd- en lichaamsbewegingen. De oefeningen lokken juist duizeligheid uit. Door het herhalen van klachtenopwekkende oefeningen treedt er gewenning op en worden de klachten minder of verdwijnen. Voer de oefeningen op de juiste manier en regelmatig uit. Zo versnelt u het herstel van uw evenwicht.

Zo doet u de oefeningen

- Voer de oefeningen uit zoals ze in deze folder staan.
- Doe de oefeningen drie tot vier keer per dag.
- Doe de oefening met gematigde snelheid.
- Stop bij duizeligheid en misselijkheid.
- 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 de 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. Voordat de klachten na het oefenen minder worden, duurt wel even. Zeven tot tien dagen is normaal.

De oefeningen

Zittend: Bewegen met de ogen, hoofd stil houden

1. 15 keer de ogen bewegen van boven naar beneden en terug; in het begin langzaam, daarna sneller.
2. 15 keer de ogen bewegen van links naar rechts en terug. Strek hierbij uw arm met opgestoken wijsvinger en beweeg uw arm van links naar rechts, waarbij u met uw ogen uw wijsvinger volgt.
3. 15 keer afwisselend dichtbij en veraf kijken. Kijk hierbij naar uw vinger en beweeg u vinger van u af (gestrekte arm) en naar nu u toe (gebogen arm). Herhaal dit 3 keer.

Zittend - ogen open: Bewegen met het hoofd

4. 15 keer het hoofd bewegen van voorover naar achterover en terug; in het begin langzaam, daarna sneller.
5. 15 keer het hoofd draaien van links naar rechts en terug; in het begin langzaam, daarna sneller.

Zittend - ogen dicht: Bewegen met het hoofd

6. 15 keer het hoofd bewegen van voorover naar achterover en terug; in het begin langzaam, daarna sneller.
7. 15 keer het hoofd draaien van links naar rechts en terug; in het begin langzaam, daarna sneller.

Staan - ogen open: Bewegen met het hoofd

8. 15 keer het hoofd bewegen van voorover naar achterover en terug; in het begin langzaam, daarna sneller.
9. 15 keer het hoofd draaien van links naar rechts en terug; in het begin langzaam, daarna sneller.

Staan - ogen dicht: Bewegen met het hoofd

10. 15 keer het hoofd bewegen van voorover naar achterover en terug; in het begin langzaam, daarna sneller.
11. 15 keer het hoofd draaien van links naar rechts en terug; in het begin langzaam, daarna sneller.

Zittend - ogen open: Bewegingen van uw bovenlichaam

Ogen en hoofd moeten het voorwerp volgen!

12. Buig 15 keer voorover om een voorwerp van de grond te pakken en kom daarna weer omhoog tot zit.

Zittend - ogen dicht: Bewegingen van uw bovenlichaam

Ogen en hoofd moeten het voorwerp volgen!

13. Buig 15 keer voorover om een voorwerp van de grond te pakken en kom daarna weer omhoog tot zit.

Staan - ogen open: Bewegingen van uw bovenlichaam

Ogen en hoofd moeten hierbij een voorwerp volgen

14. Buig 15 keer voorover om een voorwerp van de grond te pakken en kom daarna weer rechtop staan.
15. Buig 15 keer 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.

16. Beweeg 15 keer uw hoofd en schouders zijwaarts van rechts naar links en terug.
17. Steek 15 keer, met een voorwerp in de hand, afwisselend uw linker- en rechterhand omhoog.
18. Pak 15 keer een voorwerp van de grond en steek het hoog de lucht in.
19. Ga 15 keer van zitten naar staan, draai een rondje om uw as naar links en ga zitten, ga dan weer staan en draai een rondje om uw as naar rechts, waarna u weer gaat zitten.
20. Draai 15 keer uw lichaam een halve draai om de as naar rechts en naar links.

Staan - ogen dicht: Bewegen van uw bovenlichaam

21. Buig 15 keer voorover, tik de grond aan en kom weer overeind.
22. Buig 15 keer 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.
23. Beweeg 15 keer uw hoofd en schouders zijwaarts van rechts naar links en terug.
24. Tik 15 keer de grond aan en maak u daarna zo lang mogelijk met de armen de lucht in.
25. Ga 15 keer van zitten naar staan, draai een rondje om uw as naar links en ga zitten, ga dan weer staan en draai een rondje om uw as naar rechts, waarna u weer gaat zitten.
26. Draai 15 keer uw lichaam een halve draai om de as naar rechts en naar links.

Liggend op de rug (probeer zonder hoofdkussen) - Ogen open

27. Rol 15 keer uw hoofd van rechts naar links en terug.
28. Rol 15 keer uw hele lichaam van rechts naar links en terug.
29. Ga 15 keer recht overeind zitten (recht voorwaarts).
30. Rol 15 keer op uw zij, kom op de rand van het bed zitten, ga dan op uw andere zij liggen en draai terug op uw rug.

Liggend op de rug (probeer zonder hoofdkussen) - Ogen dicht

31. Rol 15 keer uw hoofd van rechts naar links en terug.
32. Rol 15 keer uw hele lichaam van rechts naar links en terug.
33. Ga 15 keer recht overeind zitten (recht voorwaarts).
34. Draai 15 keer op uw zij, kom op de rand van het bed zitten, ga dan op uw andere zij liggen en draai terug op uw rug.

Vragen

Als u na het lezen van deze informatie nog vragen heeft kunt u deze altijd stellen aan de arts of de oefentherapeut.



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

