

Oefeningen van Cawthorne-Cooksey bij cervicogene duizeligheid en neuritis vestibularis

Cervicogene duizeligheid ontstaat vanuit de nek. De oefeningen van Cawthorne-Cooksey helpen bij het verminderen van duizeligheidsklachten en het verbeteren van het evenwicht.

Cervicogene duizeligheid wordt veroorzaakt door de stand van de halswervels en het hoofd. De klachten kunnen ontstaan door een beschadiging van de nek (bijvoorbeeld door een ongeluk), artrose of spierspanning. Via zogeheten 'spierspoelen' in de nek gaat informatie naar het evenwichtsstelsel. Als verkeerde, onzuivere of nog niet bekende signalen uit de nek naar de hersenen worden gestuurd, dan ontstaat een gevoel van duizeligheid. De oefeningen van Cawthorne-Cooksey helpen om de duizeligheid te verminderen.

Meer over neuritis vestibularis

Neuritis vestibularis is een ontsteking van een zenuw in het evenwichtsorgaan. U heeft dan last van acuut optredende, heftige draaiduizeligheid die langzaam in de loop van dagen tot weken afneemt. U voelt zich meestal ernstig ziek, ligt het liefst op bed en kunt de normale werkzaamheden nauwelijks uitvoeren.

In het begin kan de draaiduizeligheid gepaard gaan met misselijkheid en braken. Na de heftige duizeligheid volgt een periode van onstandvastigheid (wankel voelen) die geleidelijk overgaat in een enigszins onzeker gevoel bij snelle hoofdbewegingen. Vaak hebben patiënten in de weken of maanden voorafgaand aan deze klachten een infectie van de bovenste luchtwegen gehad.

De verschijnselen zijn vaak zo heftig dat de patiënt doorverwezen wordt naar de specialist om andere oorzaken uit te sluiten.

Cawthorne & Cooksey oefeningen

De 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.

Voer elke oefening ten minste vijf keer uit. Doe de oefeningen eerst langzaam en voer het tempo geleidelijk op. Stop bij duizeligheid. Als u aan plan D toe bent, hoeft u de voorafgaande oefeningen niet meer te doen.

Plan A - op de rug liggend

- Houd uw hoofd stil en beweeg uw ogen:
 - a. op en neer (langzaam, dan sneller)
 - b. van links naar rechts (langzaam, dan sneller)
- Houd uw wijsvinger op armlengte boven uw hoofd. Volg uw wijsvinger met uw ogen, terwijl u hem beweegt:
 - a. op en neer (langzaam, dan sneller)
 - b. van links naar rechts (langzaam, dan sneller)

- Breng uw wijsvinger langzaam naar ongeveer 5 cm boven uw hoofd en kijk naar de vinger.
- Ontspan uw hoofd- en nekspieren en sluit uw ogen:
 - a. hoofd naar voren, kin op de borst, daarna zo ver mogelijk naar achteren
 - b. hoofd zo ver mogelijk naar links draaien en dan zo ver mogelijk naar rechts
 - c. herhaal de oefeningen a en b, maar nu met open ogen

Plan B - zittend

Op een stoel zonder armleniging.

- Doe alle oefeningen van plan A
- Armen los laten hangen. Eerst langzaam dan sneller:
 - a. schouders ophalen, dan beide schouders tegelijk naar voren of naar achteren rollen
 - b. naar voren buigen alsof u iets wilt pakken
 - c. hoofd en schouders tegelijk draaien
 - d. alleen het hoofd draaien - eerst met de ogen dicht, dan open
 - e. hoofd, schouders en lichaam vanaf het middel draaien - eerst met de ogen open, dan dicht

Plan C - staand

Sta ontspannen vóór de stoel

- Doe alle oefeningen van plan A
- Herhaal oefeningen c. en d. van plan B
- Eerst langzaam, dan sneller:
 - a. gaan zitten en weer staan met de ogen open, dan gesloten
 - b. gooi boven ooghoogte een balletje van de ene in de andere hand
 - c. gooi een balletje van ene in de andere hand onder de linkerknie door, dan rechterknie
 - d. ga zitten, ga staan en draai helemaal rond (vijfmaal herhalen)
- Hoofd, schouders en lichaam vanaf het middel draaien - eerst met de ogen open, dan dicht (= herhaling oefening e. van plan B)

Plan D - lopend

Tenminste eenmaal per dag tot de duizeligheid weg is. Doe een activiteit (bijv. kegelen) waarbij u bukt, strekt en mikt. Als de symptomen terugkomen, met ogen open en dan weer dicht:

- Loop in rechte lijn in een open ruimte, zoals tuin of gymzaal
- Loop een hellinkje op (omdraaien en teruglopen)
- Ga op één been staan, dan op het andere
- Plaats de ene voet voor de andere alsof u op een koord loopt

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Fysiotherapie (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie>)

