

Cervicogene duizeligheid

Cervicogene duizeligheid is duizeligheid die zijn oorsprong heeft in de nek. Cervicogene duizeligheid wordt veroorzaakt door de stand van de cervicale wervelkolom en de stand van het hoofd. De klachten kunnen ontstaan door een trauma van de nek, artrose of spierspanning. Via spierspoelen in de nek wordt o.a. informatie gegeven aan het hele evenwichtsstelsel. Als verkeerde, onzuivere of nog niet bekende signalen uit de nek naar de grote hersenen worden gestuurd dan ontstaat het gevoel van duizeligheid. Met onderstaand oefenprogramma van Cawthorne-Cooksey worden de signalen uit de nek zuiverder en kunt u de duizeligheid verhelpen/voorkomen.

Cawthorne-Cooksey Oefeningen

Cawthorne & Cooksey oefeningen richten zich op het verminderen van duizeligheidsklachten en het verbeteren van het evenwichtsgevoel. De oefeningen bestaan uit oog-, hoofd- en lichaamsbewegingen waarbij soms juist duizeligheid wordt opgeroepen. Hiermee wordt het herstelproces van het evenwicht versneld. Deze oefeningen zijn effectief wanneer ze nauwgezet en regelmatig worden uitgevoerd

Elke oefening minstens vijfmaal uitvoeren. Langzaam beginnen. Stoppen bij duizeligheid, daarna geleidelijk versnellen. Als u aan plan D toe bent, hoeft u de voorafgaande oefeningen niet meer te doen.

Plan A - Op de rug liggend

1. Hoofd stil, de ogen:
 - a. op en neer, langzaam. dan sneller
 - b. van links naar rechts, langzaam, dan sneller.
2. Naar wijsvinger op armlengte boven het hoofd kijken en 1 a/b herhalen terwijl vinger beweegt.
3. Wijsvinger langzaam naar ongeveer 5 cm boven het hoofd brengen en naar de vinger kijken.
4. Hoofd- en nekspieren ontspannen en ogen sluiten. Eerst langzaam, dan sneller:
 - a. hoofd naar voren, kin op de borst, daarna zover mogelijk naar achteren
 - b. hoofd zover mogelijk naar links draaien en dan zover mogelijk naar rechts
 - c. oefeningen a en b met open ogen herhalen.

Plan B - Zittend

1. Op stoel zonder armluning, alle oefeningen van plan A.
2. 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 of 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 ogen open, dan dicht

Plan C - Staand

1. Ontspannen vóór de stoel, alle oefeningen van plan A en oefeningen 2c en 2d van plan B herhalen.
2. Eerst langzaam, dan sneller:
 - a. gaan zitten en weer staan met de ogen open, dan gesloten.
 - b. boven ooghoogte balletje van ene in andere hand gooien
 - c. balletje van ene in andere hand gooien onder linker knie door, dan rechter knie
 - d. gaan zitten, gaan staan en helemaal ronddraaien; vijfmaal herhalen
 - e. oefening 2e van plan B herhalen.

Plan D - Lopend

Minstens eenmaal per dag tot de duizeligheid is bedwongen. Dan proberen te kegelen of een ander spel. waarbij u bukt, strekt en mikt. Als symptomen terugkomen, met ogen open en dan weer dicht:

1. in rechte lijn lopen in een open ruimte als tuin of gymzaal
2. een hellinkje oplopen, omdraaien en teruglopen
3. op één been gaan staan, dan op het andere
4. ene voet voor andere plaatsen of u op een koord loopt.