Cawthorne & Cooksey: programme d'exercices

1. **En position couchée**
   a. <u>Mouvements des yeux</u> (tête reste immobile) d'abord doucement, puis accélérer
      i. En haut et en bas
      ii. À gauche et à droite
      iii. Fixer un doigt, avancer et reculer celui-ci à une distance du visage entre 90cm et 30cm
   b. <u>Mouvements de la tête</u> d'abord doucement, puis accélérer. Plus tard avec les yeux fermés
      i. Incliner la tête en avant et en arrière
      ii. Tourner la tête vers la gauche et la droite
2. **En position assise (sans accoudoirs)**
   a. Mouvements des yeux et de la tête comme décrit en 1a et 1b
   b. Lever, baisser et faire tourner les épaules
   c. Se pencher en avant et ramasser un objet par terre
   d. Tourner la tête et les épaules ensembles doucement, gentiment augmenter la vitesse, d'abord avec les yeux ouverts, ensuite avec les yeux fermés
3. **En station debout**
   a. Mouvements des yeux, de la tête et des épaules comme décrit en 1a, 1b, et 2d
   b. Se lever et s'asseoir, d'abord avec les yeux ouverts, ensuite avec les yeux fermés
   c. Lancer une petite balle d'une main à l'autre (plus haut que les yeux)
   d. Lancer une petite balle en altérant par-dessous le genou droit et gauche et d'une main à l'autre
   e. Se lever et s'asseoir avec un tour debout de 360° entre deux
4. **En marchant**
   a. Tourner autour d'une personne en se passant une balle
   b. Traverser une pièce, d'abord avec les yeux ouverts, ensuite avec les yeux fermés
   c. Monter et descendre une pente ou une rampe, d'abord avec les yeux ouverts, ensuit avec les yeux fermés
   d. Monter et descendre les escaliers, d'abord avec les yeux ouverts, ensuite avec les yeux fermés
      e. Différents jeux de balles avec des mouvements de démarrage et d'arrêt (stop and go)

Source:
Cawthorne T. The physiological basis for head exercises. J Chart Soc Physiother 1944; 29:106e 7.
Cooksey FS. Physical medicine. Practitioner 1945; 155:300e 5.
Herdman SJ, Whitney SL. Treatment of Vestibular Hypofunction. in: Vestibular rehabilitation, S.L. Herdman ed., F.A. Davis Company, Philadelphia 2000:387-423.