

## **Cawthorne & Cooksey-Übungen zur vestibulären Rehabilitation**

Das vorliegende Übungsprogramm zur vestibulären Rehabilitation hat sich sehr bewährt. Die Wirksamkeit wurde in zahlreichen Studien belegt. Es reduziert die Symptome bei verschiedenen Schwindelformen und verbessert das Gleichgewicht. Tägliches mehrfaches Training ist die wichtigste Voraussetzung zur Verbesserung der Problematik. Nebst dem Übungsprogramm sind regelmässige Bewegung (z. B. Gehtraining) und Stimulation der Füße sehr hilfreich.

Lesen Sie erst die Anleitung genau durch. Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich an Ihre/n Therapeut/in

### **Ziele des Programms**

- Augen unabhängig vom Kopf bewegen können
- Kopfbewegungen zulassen können
- Verbesserung des Gleichgewichts
- Entspannung der Nackenmuskeln
- Vertrauen in Alltagsaktivitäten gewinnen

### **Übungsanleitung**

- Üben Sie 3-5 mal täglich. Üben sie lieber mehrmals kurz als einmal lange.
- Die Dosierung ist entscheidend!
- Beginnen Sie langsam. Steigern Sie erst, wenn sie ein gutes Gefühl haben.
- Gehen Sie erst zur nächsten Aufgabe, wenn Sie ein gutes Gefühl haben.
- Sollten sich die Symptome verstärken, machen Sie eine Pause und versuchen Sie es später wieder. Nehmen die Schwindelsymptome stark zu, nehmen Sie mit Ihrem/ r Therapeut/in Kontakt auf.

Das vorliegende Übungsprogramm wurde aus dem Englischen (Herdman et al. 2000) übersetzt und basiert auf den Cawthorne & Cooksey-Übungen. Sie wurden von Cawthorne (1944) und Cooksey (1945) publiziert und in zahlreichen Studien zu vestibulärer Rehabilitation untersucht.

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.

Das Übungsprogramm befindet sich auf der Rückseite

## Cawthorne & Cooksey-Übungsprogramm

### 1. im Liegen oder Sitzen

- A. Augenbewegungen (Kopf bleibt ruhig) erst langsam, dann schneller
  1. Rauf und runter
  2. Von einer Seite zur anderen
  3. Einen Finger fixieren und diesen vor dem Gesicht ca. von 90cm auf 30cm vor und zurück führen
- B. Kopfbewegungen erst langsam, dann schneller. Später mit geschlossenen Augen
  1. Den Kopf vorwärts und rückwärts beugen
  2. Von einer Seite zur anderen drehen

### 2. Sitzen (ohne Armlehne)

- C. Augen- und Kopfbewegungen wie oben
- D. Schulter hoch und runter bewegen und kreisen lassen
- E. Nach vorne beugen und einen Gegenstand vom Boden aufheben
- F. Kopf und Schultern langsam drehen, allmählich Tempo steigern, erst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen

### 3. Stehen

- G. Augen-, Kopf- und Schulterbewegungen A, B und F wie oben
- H. Aufstehen und absitzen, erst mit offenen und dann geschlossenen Augen
- I. Einen kleinen Ball über Augenhöhe von einer Hand zur anderen werfen
- K. Ball abwechslungsweise, unter dem linken/ rechten Knie durch, von einer Hand zur anderen werfen
- L. Aufstehen und absitzen und sich dazwischen umdrehen

### 4. Gehen

- M. Eine Person umkreisen, dabei sich gegenseitig einen Ball zuwerfen.
- N. Durch einen Raum gehen, erst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen
- O. Einen Hang oder Rampe hinauf und hinunter gehen, erst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen
- P. Stufen hoch und runter steigen, erst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen
- Q. Verschiedene Spiele mit Geh- und Stoppbewegungen wie Kegeln, Ballspiele etc.