

ΝΟΜΑΡΧΙΑΚΟ ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΛΑΜΙΑΣ

Καθ. Βασιλική Σακελλάρη

Ασκήσεις για Προβλήματα Ιλίγγου (Cawthorne – Cooksey)

Γιατί κάνουμε αυτές τις ασκήσεις

Τα 2 όργανα ισορροπίας βρίσκονται ένα σε κάθε αυτί και στέλνουν συμπληρωματικές πληροφορίες για τις κινήσεις του κεφαλιού στα ισορροπιστικά κέντρα του εγκεφάλου. Αυτές οι πληροφορίες είναι σπουδαίες για τη διατήρηση της ισορροπίας. Εάν κάποιο από τα δύο όργανα πάψει να λειτουργεί σωστά, το αποτέλεσμα είναι ζάλη και αστάθεια που μπορεί να συνοδεύεται από ναυτία και εμετούς. Παρότι αυτή η κατάσταση μπορεί να φανεί τρομακτική, δεν είναι τόσο σοβαρή και δεν αποτελεί από μόνη της κατάσταση που θέτει σε κίνδυνο τη ζωή του ατόμου.

Επιπλέον μπορεί να ξεπεραστεί κάνοντας ιδιικές ασκήσεις γνωστές σαν Cawthorne – Cooksey. Αυτές οι ασκήσεις αποτελούνται από κινήσεις των ματιών, του κεφαλιού και του σώματος και είναι **σχεδιασμένες έτσι ώστε να προκαλούν ζάλη** και με αυτό τον τρόπο να επιταχύνουν τη διαδικασία με την οποία ο εγκέφαλος επαναπροσδιορίζει και ξεπερνά τις άνισες πληροφορίες που προέρχονται από τα δύο αυτιά. Για μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα οι ασκήσεις πρέπει να εκτελούνται με επιμέλεια και τακτικά.

ΟΔΗΓΙΕΣ

- Ξεκινήστε με την πρώτη από τις παρακάτω ασκήσεις που βρίσκετε ότι προκαλεί τα συμπτώματά σας.
- Προχωρήστε στην επόμενη όταν τα συμπτώματά σας στην πρώτη άσκηση έχουν μηδενιστεί ή έχουν υποχωρήσει στο ελάχιστο.
- Οι ασκήσεις πρέπει να γίνονται 3-4 φορές ημερησίως με 3 σετ των 5 ασκήσεων.
- Σταματάτε τις ασκήσεις στο σημείο που απλά ξεκινούν τα συμπτώματά σας.
- Συνεχίστε τις ασκήσεις παρόλο που τα αρχικά σας συμπτώματα μπορεί να μην υποχωρούν. Συνεχίστε για τουλάχιστον 3 μήνες.
- Μην ανησυχείτε αν δεν αισθάνεστε τόσο καλά στο τέλος των ασκήσεων. Μπορεί να χρειαστούν μέχρι και 7-10 μέρες για να ξεπερνάτε κάθε φορά τα συμπτώματα που προκαλεί μία άσκηση.

Κινήσεις ματιών με ακίνητο το κεφάλι

(στην αρχή αργά και μετά με πιο γρήγορο ρυθμό)

1. πάνω και κάτω, από πλευρά σε πλευρά ακολουθώντας το δάκτυλό σας
2. παρακολουθώντας το δάκτυλό σας μετακινούμενο από τα 30 cm στα 10 cm από το πρόσωπό σας.

Κινήσεις κεφαλιού

Με ανοιχτά τα μάτια

3. σκύψτε το κεφάλι μπροστά και φέρτε το πίσω
4. στρίψτε το από πλευρά σε πλευρά

Με κλειστά τα μάτια

5. σκύψτε το κεφάλι μπροστά και φέρτε το πίσω
6. στρίψτε το από πλευρά σε πλευρά

Κινήσεις σώματος

Με ανοιχτά τα μάτια

7. από την όρθια θέση σκύψτε μπροστά και αγγίξτε το πάτωμα, // ξαναελάτε στην όρθια θέση
8. από την όρθια θέση σκύψτε μπροστά για να σηκώσετε ένα αντικείμενο από το πάτωμα, // στρίψτε αριστερά και βάλτε το αντικείμενο πίσω σας, αφήστε το αντικείμενο εκεί, // τώρα γυρίστε και πάρτε το αντικείμενο από τη δεξιά πλευρά, // τοποθετήστε το αντικείμενο μπροστά σας.
9. από την όρθια θέση κάντε πλάγια κάμψη του κεφαλιού και του κορμού πρώτα αριστερά και μετά δεξιά.
10. από την όρθια θέση φτάστε με το αντικείμενο ψηλά στον αέρα αριστερά και μετά δεξιά
11. από την όρθια θέση πιάστε ένα αντικείμενο από το πάτωμα και φτάστε το ψηλά στον αέρα
12. από καθιστός/η ελάτε όρθιος/α, // στρίψτε προς τη μια πλευρά της καρέκλας και καθίστε, // σηκωθείτε, // γυρίστε από την αντίθετη πλευρά και καθίστε.
13. Στην όρθια θέση στρίψτε επιτόπου αριστερά και δεξιά.

Κινήσεις σώματος

Με κλειστά τα μάτια

14. από την όρθια θέση σκύψτε μπροστά και αγγίξτε το πάτωμα, // ξαναελάτε στην όρθια θέση
15. από την όρθια θέση σκύψτε μπροστά και αγγίξτε το πάτωμα, // γυρίστε αριστερά και αγγίξτε την καρέκλα πίσω σας, // γυρίστε μπροστά.
16. από την όρθια θέση κάντε πλάγια κάμψη του κεφαλιού και του κορμού πρώτα αριστερά και μετά δεξιά.
17. από την όρθια θέση τεντώστε τα χέρια και αγγίξτε το πάτωμα, // στη συνέχεια φτάστε ψηλά στον αέρα
18. από καθιστός/η ελάτε όρθιος/α, // στρίψτε από τη μια πλευρά της καρέκλας και καθίστε, // σηκωθείτε, // γυρίστε από την αντίθετη πλευρά και καθίστε.
19. Στην όρθια θέση στρίψτε επιτόπου αριστερά και δεξιά.

Ξαπλωμένος/η στο κρεβάτι (αν είναι δυνατόν χωρίς μαξιλάρι)

Με ανοιχτά τα μάτια

20. Στρίψτε το κεφάλι σας επιτόπου αριστερά και δεξιά
21. Στρίψτε ολόκληρο το σώμα σας από πλευρά σε πλευρά
22. Σηκωθείτε όρθιος με τη μία
23. Από ξαπλωμένος γυρίστε στο ένα πλευρό σας, // καθίστε στην άκρη του κρεβατιού, // γυρίστε και ξαπλώστε από την αντίθετη πλευρά του κρεβατιού.

Ξαπλωμένος/η στο κρεβάτι

Με κλειστά τα μάτια

24. Στρίψτε το κεφάλι σας επιτόπου αριστερά και δεξιά
25. Στρίψτε ολόκληρο το σώμα σας από πλευρά σε πλευρά
26. Σηκωθείτε όρθιος με τη μία
27. Από ξαπλωμένος γυρίστε στο ένα πλευρό σας, // καθίστε στην άκρη του κρεβατιού, // γυρίστε από την αντίθετη πλευρά και ξαπλώστε.

Απλές ασκήσεις για να ξεκινήσετε:

Σκύψτε μπροστά

μέχρι εκεί που αισθάνεστε άνετα.

Σηκώστε το κεφάλι σας πάνω

μέχρι εκεί που αισθάνεστε άνετα.



Στρίψτε το κεφάλι σας αριστερά και δεξιά



Φτάστε προς τον ένα και μετά προς τον άλλο ώμο σας



Επιμέλεια
Δρ. Β. Σακελλάρη,
Φυσικοθεραπευτρια.