

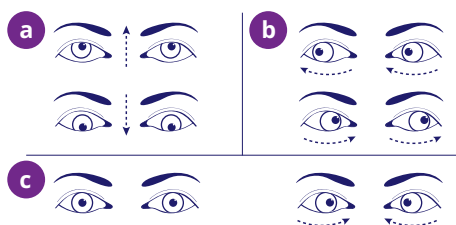
Harjutused vestibulaaraparaadi treenimiseks

Cawthorne-Cooksey treeningprogramm

Osa vertiigo raviprotsessist on vestibulaarse taastusravi programmi Cawthorne-Cooksey harjutused. Eesmärgiks on järk-järgult ümber treenida silma- ja kehalihaseid, kasutades nägemist ja tasakaalu, et parandada halvenenud tasakaalu ja koordinaatsiooni.

1. Kohanemisharjutused parandavad vestibulo-okulaarset refleksi (VOR) ja aitavad säilitada selget nägemist ja paremat tasakaalu tegevuste ajal, mis hõlmavad pea liigutamist.

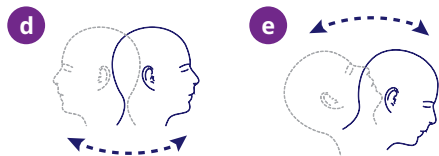
Istudes



Silmade liigutamine

↳ **Kõigepealt aeglaselt, seejärel kiiremini.**

- Üles-alla.
- Paremale-vasakule.
- Fokuseerimine objektile (nt. pliiats), mis liigub näost 30-90 cm kaugusel.



Pea liikumine

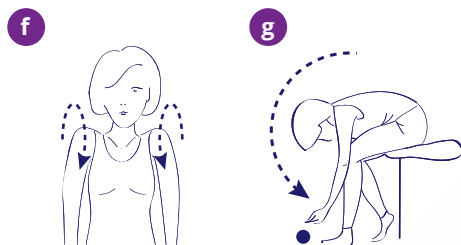
↳ **Kõigepealt aeglaselt, seejärel kiiremini.**

- Pea liigutamine avatud silmadega paremale-vasakule.
- Pea liigutamine avatud silmadega üles-alla.

Korrake (d) ja (e) suletud silmadega.

2. Harjumusharjutused on korduvad pea ja visuaalsed liigutused, mis aitavad vähendada konkreetsete liigutuste poolt põhjustatud sümptomeid.

Istudes



Pea ja keha liikumine

- Õlgade kehitamine ja ringjate liigutuste tegemine.
- Eseme asetamine põrandale. Kummardus, korjamine ja toomine pea kohale ja uuesti põrandale asetamine (vaata eset kogu aeg).

Vaata lisaks



VIATRIS

3. Tasakaalu- ja kõnniharjutused parandavad nii staatilist kui ka dünaamilist tasakaaluvõimet ja üldist kõnnakut.

Seistes

a



b



c



d



e



f



Püstitõusmisharjutused

a-b) Koos õlgade ringitamisega pöörake pea paremale-vasakule ja ette-taha.

c) Istuge ja tõuske püsti lahtiste silmadega. Korrake harjutust suletud silmadega.

d) Tõuske püsti ja pöörake seistes paremale. Pöörake otse ja istuge. Tõuske püsti ja pöörake seistes vasakule ja istuge.

e) Väikese palli viskamine üle silmade kõrguse ühest käest teise.

f) Väikese palli viskamine ühest käest teise põlvede alt. Vaheldumisi parema ja vasaku jala alt.

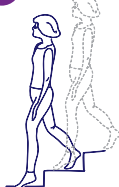
4. Kehalist üldseisundit toetavad harjutused aitavad säilitada raviprogrammi edusamme.

Seistes

j



g



Muud tegevused tasakaalu parandamiseks

g) Trepist üles-alla käimine (vajadusel käsipuud kasutades), silmad avatud ja seejärel suletud silmadega.

h) Kõndimine, vaadates paremale ja vasakule (nagu loeks poes silte).

i) Ühel jalal seismise harjutamine avatud silmadega, seejärel suletud silmadega.

j) Harjutage püsti seismist pehmel pinnal, seejärel kõndimist pehmel pinnal avatud silmadega ja suletud silmadega.

k) Kõndige suletud silmadega toas ringi.

Treeningprogrammi järgida..... päeva/nädalat/kuud.

Viiide: Zambare PD et al. Effect of Cawthorne and Cooksey Exercise Program on Balance and Likelihood of fall in Older Women. Indian Journal of Physiotherapy & Occupational Therapy. July-September 2015, Vol. 9, No. 3

Infomaterjali koostas: Viatris OÜ, Liivalaia 13, 10118 Tallinn.

ET-NON-2024-00009 06/2024



VIATRIS