



## Ασκήσεις αποκατάστασης ισορροπίας

### *Οι Αρχές των Cawthorne – Cooksey*

Τα τμήματα ισορροπίας των δύο αυτιών αλληλοσυμπληρώνονται με το να στέλνουν ίσα ερεθίσματα στον εγκέφαλο. Αυτά είναι απαραίτητα για τη διατήρηση της ισορροπίας της κεφαλής και του σώματος. Εάν το ένα ή και τα δύο κέντρα ισορροπίας έχουν υποστεί ζημιά η ισορροπία διαταράσσεται. Το αποτέλεσμα είναι η εμφάνιση ίλιγγου ή ζάλης που μπορεί να συνοδεύεται από ναυτία και έμετο. Παρά το γεγονός ότι αυτή η κατάσταση μπορεί να είναι τρομακτική δεν είναι απειλητική για τη ζωή. Επιπλέον, μπορεί να αντιμετωπιστεί με τη διεξαγωγή ειδικών ασκήσεων.

Ο σκοπός αυτών των ασκήσεων είναι να οικοδομήσουμε ένα μηχανισμό ανοχής στον εγκέφαλο που να αντισταθμίζει την έλλειψη ισορροπίας ανάμεσα στα δύο αυτιά. Οι ασκήσεις ενεργοποιούν την ανάπτυξη αυτού του μηχανισμού ανοχής και όσο πιο επιμελώς και τακτικά εκτελούνται τόσο πιο γρήγορα ο ίλιγγος θα εξαφανιστεί.

Οι ασκήσεις είναι ιδιαίτερα χρήσιμες για τη ζάλη που συχνά ακολουθεί μία διάσειση, καθώς και μετά από χειρουργικές επεμβάσεις στο λαβύρινθο για την αποκατάσταση της νόσου του Meniere ή ωτοσκλήρυνσης, αλλά μπορούν να χρησιμοποιηθούν εξίσου καλά κάθε φορά που υπάρχει μια υπολειμματική ζάλη ως αποτέλεσμα της απώλειας της λειτουργίας ενός λαβύρινθου.

Πώς να κάνετε τις ασκήσεις σας

- Κάντε αυτές τις ασκήσεις για τουλάχιστον πέντε λεπτά, τρεις φορές την ημέρα.
- Κάντε τις για όσο χρονικό διάστημα διαρκεί ο ίλιγγος. Αυτό μπορεί να είναι για έναν έως τρεις μήνες.
- Προσπαθήστε να βρείτε τις θέσεις της κεφαλής και τα κινήσεις που να προκαλούν ίλιγγο, όσο αυτό μπορεί να γίνει ανεκτό. Αυτό συμβαίνει επειδή όσο πιο συχνά προκαλείται ο ίλιγγος τόσο πιο γρήγορα ο εγκέφαλος θα μάθει να τον αντισταθμίζει.
- Συνεχίστε να παίρνετε οποιοδήποτε φάρμακο που μπορεί να σας έχουν συνταγογραφήσει για την αντιμετώπιση του ίλιγγου.
- Ζήστε όσο το δυνατόν πιο φυσιολογική ζωή. Η πρόωρη επιστροφή στην εργασία και τον αθλητισμό είναι χρήσιμη.

Για καλύτερα αποτελέσματα οι ασκήσεις πρέπει να γίνονται τουλάχιστον 3 φορές την ημέρα, σύμφωνα με τις οδηγίες και να αρχίσουν όσο το δυνατόν νωρίτερα.

Οι ασκήσεις

Ομάδα Α – Στο κρεβάτι

1. Κινήσεις των ματιών: αρχικά αργά, μετά γρήγορα

α) πάνω και κάτω

β) από την μία πλευρά στην άλλη

γ) εστιάζοντας στο δάχτυλό που κινείται από το 1 μέτρο στα 30 εκατοστά μακριά από το πρόσωπο.

2. Κινήσεις του κεφαλιού: αρχικά αργά, μετά γρήγορα, στη συνέχεια με τα μάτια κλειστά

α) κάμψη προς τα εμπρός και προς τα πίσω

β) στροφή από τη μία πλευρά στην άλλη

Ομάδα Β – Σε καθιστή θέση

1 & 2 όπως παραπάνω

3. Ανασήκωση των ώμων και κυκλικές κινήσεις αυτών.

4. Σκύψιμο προς τα εμπρός και σήκωμα αντικειμένων από το πάτωμα.

Ομάδα Γ – Σε όρθια θέση

1. Όπως τα 1 & 2 από την Ομάδα Α και το 3 από την Ομάδα Β

2. Αλλαγή από καθιστή σε όρθια θέση με τα μάτια ανοιχτά και κλειστά

3. Ρίψη μιας μικρής μπάλας από χέρι σε χέρι (πάνω από το επίπεδο των ματιών)

4. Ρίψη μιας μπάλας από χέρι σε χέρι (κάτω από το γόνατο)

5. Αλλαγή από καθιστή σε όρθια θέση και στροφή επί τόπου

## Ομάδα Δ - Περιπατώντας

1. Κάνετε κύκλο γύρω από ένα άτομο που θα σας πετάει μια μεγάλη μπάλα και την πετάτε πίσω
2. Περιπατήστε σε όλο το δωμάτιο με τα μάτια ανοιχτά και στη συνέχεια κλειστά
3. Περιπατήστε πάνω και κάτω σε κεκλιμένο επίπεδο με τα μάτια ανοιχτά και στη συνέχεια κλειστά
4. Ανεβείτε και κατεβείτε σκάλες με τα μάτια ανοιχτά και στη συνέχεια κλειστά
5. Παιξτε οποιοδήποτε παιχνίδι που περιλαμβάνει σκύψιμο ή τέντωμα και σημάδεμα σε στόχο, όπως κορύνες ή μπάσκετ
6. Κυλήστε στα πλάγια («βαρελάκια») στο πάτωμα ή στο χαλί με τα μάτια κλειστά

Οι μετεγχειρητικοί ασθενείς είναι συνήθως σε θέση να:

- Αρχίσουν τις ασκήσεις στο κρεβάτι την 3<sup>η</sup> μετεγχειρητική ημέρα.
- Να ολοκληρώσουν τις ασκήσεις της ομάδας Α μέχρι την 4<sup>η</sup> έως την 7<sup>η</sup> μετεγχειρητική ημέρα.
- Να ολοκληρώσουν τις ασκήσεις της ομάδας Β και Γ μέχρι την 9<sup>η</sup> μετεγχειρητική ημέρα.
- Να ολοκληρώσουν τις ασκήσεις της ομάδας Δ μέχρι τη 10<sup>η</sup> μετεγχειρητική ημέρα.