

卡松-庫克西平衡運動

Cawthorne Cooksey Exercises

(改寫翻譯自 Dix and Hood-1984 and Herdman-1994)

以下每樣動作均重複執行約三十秒

在床上(躺或坐著時)：

- 眼球動作：(先慢後快)
 - 上下轉
 - 左右轉
 - 雙眼注視手指，由遠處漸漸向臉移近
- 頭部動作：(先慢後快，先睜眼做一陣後閉眼做)
 - 上下動
 - 左右動

坐著時：

- 眼球動作(同前)
- 頭部動作(同前)
- 聳肩打圈
- 前傾彎腰，自地上取物

站著時：

- 眼球動作(同前)
- 頭部動作(同前)
- 聳肩打圈(同前)
- 反覆由坐而站，先睜眼，然後閉眼做
- 左右手拋接小球，高度需高於眼睛
- 左右手拋接小球，高度低於膝蓋

由坐而站並轉一圈