

Ejercicios para REEDUCACIÓN VESTIBULAR

Si el paciente va a realizar los ejercicios en casa con un amigo, deberá proporcionársele una cuartilla conteniendo instrucciones claras y una explicación de las razones de los ejercicios.

Ejercicios oculares: cabeza mantenida inmóvil

(Puede hacerse en la cama si el paciente está agudamente enfermo o sentado)

NIVEL 1

Mirar arriba, luego abajo, primero despacio y luego deprisa, manteniendo la cabeza inmóvil.



Focalizar un dedo de la mano, estando el brazo estirado, moverlo entonces desde unos 38 cm hacia la nariz y luego alejarlo otra vez.



Mirar de un lado a otro, primero despacio y luego deprisa, manteniendo la cabeza inmóvil.



Movimientos de la cabeza y ojos

(Sentado o en cama)

NIVEL 2

Flexión y extensión de la cabeza con los ojos abiertos, despacio y luego deprisa.



Inclinación de lado de la cabeza, despacio y después deprisa.



Cuando mejore el desequilibrio, se repetirá el nivel 2 con los ojos cerrados.

Movimientos de brazo y cuerpo: sentados

(Si previamente se realizaron en la cama, repetir sentado los niveles 1 y 2)

NIVEL 3

Encogerse de hombros. Hacer círculos con hombros.



Girar la cabeza de lado a lado, dos giros lentos y luego rápidos. Esperar unos segundos y hacer tres giros rápidos. Cuando prosiga la mejoría, repetir con los ojos cerrados.



Inclinarse hacia delante para coger un objeto de la cama o suelo si se está sentado en una silla. Incorporarse y después agacharse para reponer el objeto.

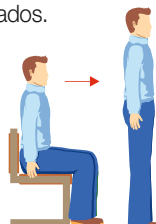


Girar la cintura a la derecha y luego a la izquierda.



Levantándose *(Repetir el nivel 3 levantado)*

10 Movilizarse, de estar sentado, ponerse de pie con los ojos abiertos. Repetir con los ojos cerrados.



20 veces

11 Inclinarse hacia delante y pasar la bola de mano a mano detrás de una rodilla. Repetir con los ojos cerrados.



20 veces

12 Tira una pelota de tenis o algo similar de mano a mano, asegurándose que la bola pasa por encima del nivel del ojo.



20 veces

13 Cambiar de sentado a de pie, volverse una vez y entonces, sentarse otra vez.



20 veces

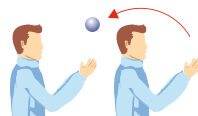
Trasladándose

14 Caminar por la habitación alrededor de una silla, después volver caminando hacia atrás. Tras 10 repeticiones, intentarlo con los ojos cerrados.



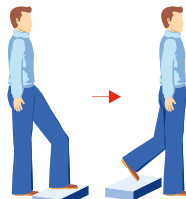
20 veces

15 Estando en grupo o con un familiar o amigo, tirar una bola grande hacia atrás y hacia adelante y luego con el paciente caminando en círculo alrededor de la persona se le lanza la bola.



20 veces

16 Subir y bajar a una caja o plataforma, primero con los ojos abiertos y tras 10 repeticiones, con los ojos cerrados.



20 veces

17 Después cualquier juego que suponga pararse o tirar, tal como juegos de pelota o bolos.



20 veces