

Ejercicios de reeducación vestibular

Ejercicios oculares

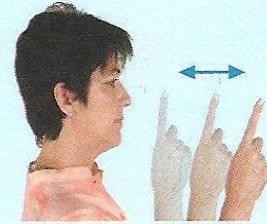
Mirar arriba, luego abajo, primero despacio y luego deprisa, manteniendo la cabeza inmóvil. 20 veces.



Mirar de un lado a otro, manteniendo la cabeza inmóvil, primero despacio y luego deprisa. 20 veces.



Focalizar un dedo de la mano, estando el brazo estirado, moverlo entonces desde unos 38 centímetros hacia la nariz y luego alejarlo otra vez. 20 veces.



Movimientos de cabeza y ojos

Flexión y extensión de la cabeza con los ojos abiertos, despacio y luego deprisa. 20 veces.



Inclinación de lado a lado de la cabeza, despacio y después deprisa. 20 veces. Cuando mejore el desequilibrio se repetirá con los ojos cerrados.



Movimientos de brazo y cuerpo

Encogerse de hombros. 20 veces.
Hacer círculos con los hombros. 20 veces.



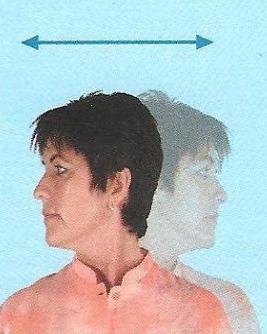
Girar la cintura a la derecha y luego a la izquierda. 20 veces.



Inclinarse hacia delante para coger un objeto de la cama o del suelo si se está sentado en una silla. Incorporarse y después agacharse para reponer el objeto. Repetir 20 veces.



Girar la cabeza de lado a lado, dos giros lentos y luego rápidos. Esperar unos segundos y hacer 3 giros rápidos. Cuando prosiga la mejoría, repetir con los ojos cerrados.



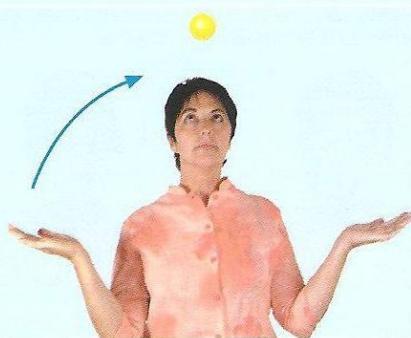
Ejercicios de reeducación vestibular

Levantándose

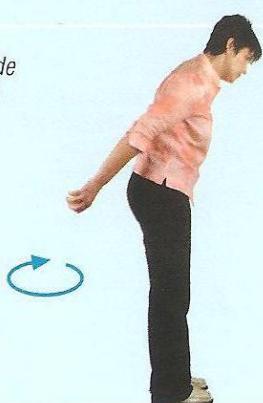
Movilizarse, de estar sentado, ponerse de pie con los ojos abiertos.
20 veces.
Repetir con los ojos cerrados.



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



Inclinarse hacia delante y pasar la bola de mano a mano detrás de una rodilla. 20 veces. Repetir con los ojos cerrados.



Cambiar de sentado a de pie, volverse una vez y entonces, sentarse otra vez.
Repetir 10 veces.

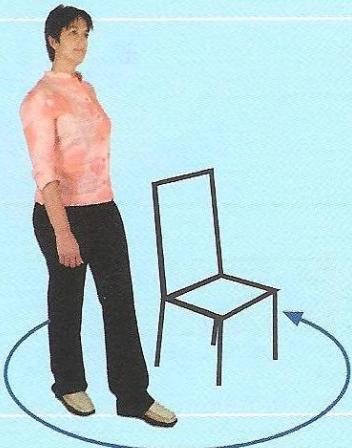


Trasladándose

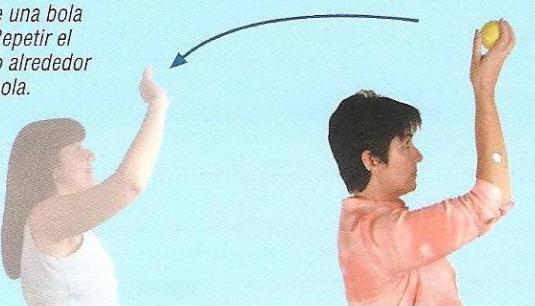
Subir y bajar a una caja o plataforma. Primero con los ojos abiertos y tras 10 repeticiones, con los ojos cerrados.



Caminar alrededor de una silla y tras 10 repeticiones, intentarlo con los ojos cerrados.



Con ayuda de alguien, lanzarle una bola hacia adelante y hacia atrás. Repetir el ejercicio caminando en círculo alrededor de la persona que le lanza la bola.



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

