

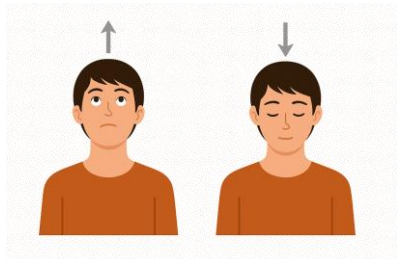
Ejercicios de reeducación vestibular

www.drmartinezsaez.es

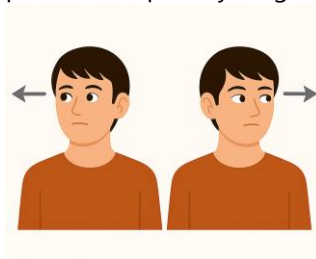
Repita estos movimientos unas 20 veces cada uno.

Moviendo los ojos. Ejercicios visuales.

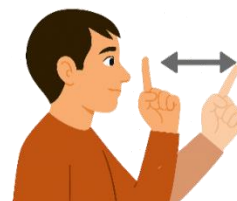
Mirar arriba, luego abajo, primero despacio y luego deprisa, manteniendo la cabeza inmóvil.



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

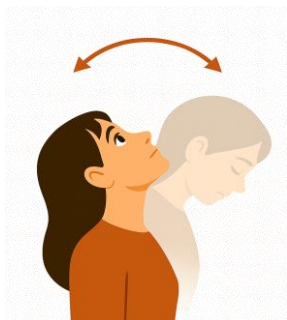


Focalizar un dedo de la mano con la mirada, con el brazo estirado. Moverlo entonces desde unos 40 cm hacia la nariz y luego alejarlo otra vez.

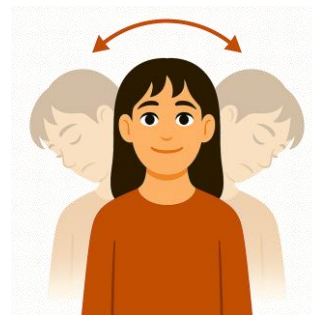


Ejercicios para coordinar el movimiento cervical y ocular

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

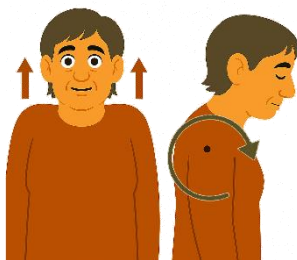


Inclinación de lado a lado de la cabeza, despacio y después deprisa. Cuando mejore el equilibrio, repetirlo también con los ojos cerrados.

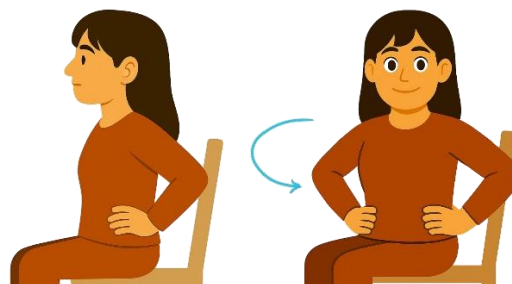


Movimientos de brazo y cuerpo

Encogerse de hombros 20 vces. Luego hacer círculos con los hombros otras 20 veces.



Girar la cintura a la aderecha y luego a la izquierda



Inclinarse hacia delante para coger un objeto e incorporarse para reponer el objeto. Puede estar sentada e inclinarse hacia el suelo, o en pie e inclinarse hacia una mesa baja.



Girar la cabeza de lado a lado, 2 giros lentos y 2 rápidos. Esperar unos segundos, y repetir con 3 giros. Cuando mejore la sensación de mareo, repetir el mismo ejercicio después con los ojos cerrados.

Levantándose

Movilizarse, de estar sentado a ponerse en 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 pelota pasa por encima de la altura de los ojos. Repetir 20 veces.



Inclinarse hacia delante y pasar la bola de mano a mano, por detrás del cuerpo 20 veces. Repetir con los ojos cerrados.



Cambiar de sentado a de pie, Volverse y ponerse frente a la silla. Volverse de nuevo y sentarse otra vez. Repetir 10 veces.

Trasladándose

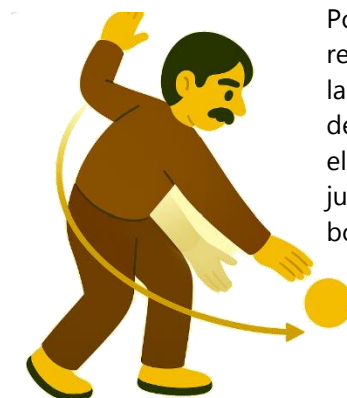


Subir y bajar una caja o plataforma. Primero con los ojos abiertos 10 veces, y después con los ojos cerrados.

Caminar alrededor de una silla. Tras repetir 10 veces, intentarlo con los ojos cerrados.



Con ayuda de una persona, lanzarle una bola hacia delante y luego atrás. Después caminar en círculo alrededor de ella y lanzarle la bola.



Por último, repetir varios lanzamientos de la bola por el suelo, como jugando a bolos.