

Ejercicios de habituación vestibular

Nivel 1: Ejercicios oculares; cabeza mantenida inmóvil. (Puede hacerse sentado en la cama si el paciente está agudamente enfermo).

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



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



Ver la punta del dedo de la mano, estando el brazo estirado, moverlo entonces hacia la nariz y luego alejarlo otra vez sin dejar de mirarlo. 20 veces.



Nivel 2: Movimientos de la cabeza y los ojos. (Sentado o acostado).

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



Inclinación de lado a lado de la cabeza, despacio y después de prisa. 20 veces. Cuando mejore el equilibrio, se repetirá el nivel 2 con los ojos cerrados.



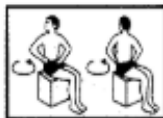
Nivel 3: Movimientos de brazos y cuerpo: sentado.

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

Encogerse de hombros arriba y abajo. 20 veces. Hacer círculos con los hombros. 20 veces.



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



Inclinarse hacia adelante 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 rápido. Esperar unos segundos y hacer tres giros rápidos. Cuando mejore el equilibrio repetir con los ojos cerrados.



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



Nivel 4: Levantándose. (Repetir el nivel 3 levantado).

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



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



Cambiar de sentado a parado, volverse una vez y entonces, sentarse otra vez. repetir. 10 veces.



Nivel 5: Trasladándose

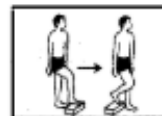
Caminar a través de la habitación, alrededor de una silla y entonces, repetir el movimiento en sentido inverso a través de la habitación. Tras 10 repeticiones, intentarlo con los ojos cerrados.



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



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



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



Si usted va a realizar los ejercicios en su casa con un familiar o amigo, muéstrole estas instrucciones y asegúrese de que comprenda la utilidad e importancia de estos ejercicios.