

EJERCICIOS

de rehabilitación vestibular

☞ Nivel 4: Levantándose.

(Repetir el nivel 3 levantado).

- Tirar una pelota de tenis o algo similar de mano a mano, asegurándose de 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 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, muéstrele estas instrucciones y asegúrese de que comprenda la utilidad e **importancia de estos ejercicios.**

Referencia:

Guía de Práctica Clínica (GPC). Guía de Referencia Rápida. Diagnóstico y tratamiento vértigo postural paroxístico benigno en el adulto. Gobierno Federal. Disponible en: www.cenetec.salud.gob.mx/descargas/gpc/CatalogoMaestro/410_IMSS_10_VPPB/GRR_IMSS_410_10.pdf

EJERCICIOS

de rehabilitación vestibular

☞ Nivel 1: Ejercicios oculares; cabeza mantenida inmóvil.

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

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

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

c) 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).

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

b) 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).

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

b) Girar la cintura a la derecha y luego a la izquierda. **20 veces.**

c) Inclinarsse 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. **20 veces.**

d) Girar la cabeza de lado a lado, dos giros lentos y luego rápidos. Esperar unos segundos y hacer tres giros rápidos. Cuando mejore el equilibrio repetir con los ojos cerrados.

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

