

# Ejercicios de reeducación vestibular

## Nivel 1: Ejercicios oculares: cabeza mantenida inmóvil

Puede hacerse en la cama si el paciente está agudamente enfermo o sentado). 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 treinta y ocho centímetros hacia la nariz y luego alejarlo otra vez. 20 veces.



## Nivel 2: Movimientos de la cabeza y ojos

(Sentado o en cama).

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 el nivel 2 con los ojos cerrados.



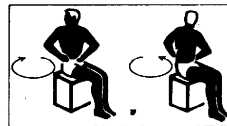
## Nivel 3: Movimientos de brazo y cuerpo: sentado

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

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.



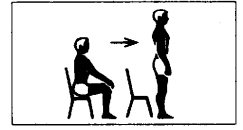
Girar la cabeza de lado a lado, dos giros lentos y luego rápido. Esperar unos segundos y hacer tres giros rápidos. Cuando prosiga la mejoría, repetir con los ojos cerrados.



## Nivel 4: Levantándose

Repetir el nivel 3 levantado.

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.



## Nivel 5: Trasladándose

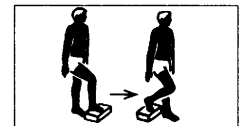
Caminar a través de la habitación, alrededor de una silla y entonces, volver atrás a través de la habitación. Tras 10 repeticiones, intentarlo con los ojos cerrados.



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



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



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



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