

# 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.

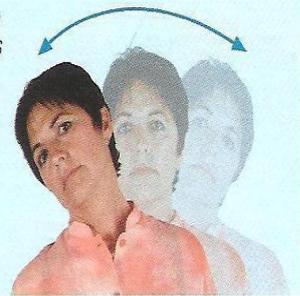


## Movimientos de cabeza y ojos

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.

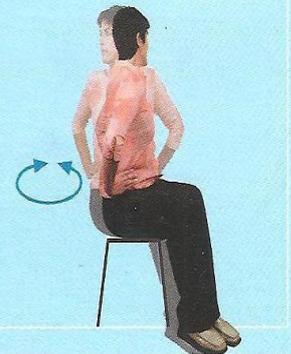


## Movimientos de brazo y cuerpo

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



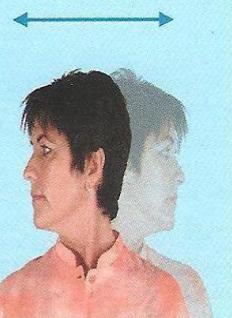
Girar la cintura a la derecha y luego a la izquierda. 20 veces.



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.



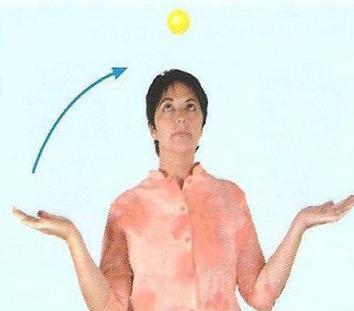
# Ejercicios de reeducación vestibular

## Levantándose

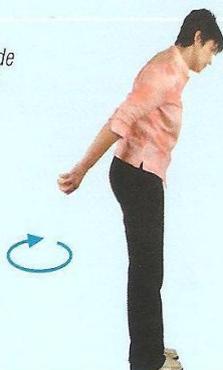
Movilizarse, de estar sentado, ponerse de pie con los ojos abiertos. 20 veces. Repetir con los ojos cerrados.



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.

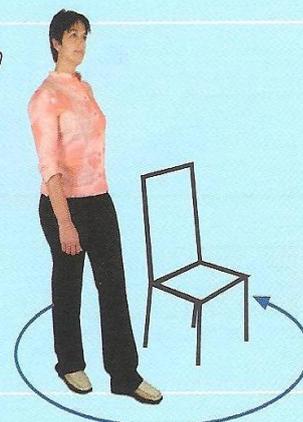


## Trasladándose

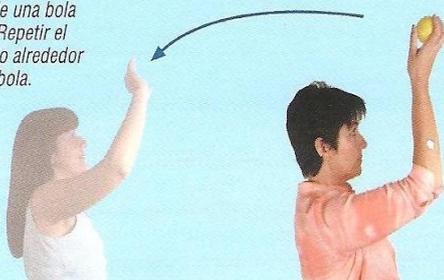
Subir y bajar a una caja o plataforma. Primero con los ojos abiertos y tras 10 repeticiones, con los ojos cerrados.



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.

