



Licenciado y Doctor en Medicina y Cirugía
Otorrinolaringólogo
NºCol:15-310/6679

Ejercicios de rehabilitación vestibular I

1- MOVIMIENTOS DE LA CABEZA HORIZONTALES:

- Sentado cómodamente, con los pies en el suelo y las manos en los muslos.
- Dejando el tronco quieto, rápidamente girará la cabeza hacia la derecha, después girará la cabeza hacia la izquierda, y después volverá a la posición inicial mirando al centro, manteniendo esta posición durante 5 segundos. Después repetirá el ejercicio entero.
- Para obtener mejores resultados, el paciente enfocará sus ojos en un objeto en cada dirección de giro.

Repetir 15-20 veces, 2 veces al día.

2.- MOVIMIENTOS CIRCULARES CON LA CABEZA:

- Sentado cómodamente, el paciente realizará movimientos circulares con su cabeza con los ojos abiertos.
- Repetir con los ojos cerrados.

Realizar durante 15-20 veces en un sentido, y 15-20 veces en sentido contrario, 2 veces al día.

3.-SEGUIMIENTO VISUAL

- Sentado en una posición confortable, sujetando una ficha con palabras escritas a nivel de los ojos, y a una distancia de unas 12 pulgadas.
- Lentamente moverá la ficha horizontalmente hacia la derecha, hacia la izquierda y de nuevo al centro. El paciente mantendrá la cabeza quieta y seguirá la ficha con los ojos. Repetirá moviendo ahora la ficha en vertical (arriba, abajo y centro) y finalmente en diagonal (arribaizquierda, abajo-derecha y centro, arriba- derecha, abajo-izquierda y centro).
- Al ir progresando, aumentará la velocidad de movimiento de la mano hasta no poder leer las palabras.

Repetir 15-20 veces en horizontal.

Repetir 15-20 veces en vertical.

Repetir 15-20 veces en diagonal.

Realizar los tres ejercicios 2 veces al día.

4. –SACADAS

-Sentado cómodamente, sujetando una naipes (rey o reina) en cada mano, a nivel de los ojos y a una distancia de unas 18 pulgadas.

-Manteniendo la cabeza quieta, moverá los ojos rápidamente de una carta a otra, sin parar entre las dos cartas. Es importante no mover la cabeza, sólo los ojos.

-Al mejorar, elegirá un pequeño detalle del naipes, por ejemplo la nariz, ojos o boca de la figura.

Repetir 15-20 veces en horizontal. Repetir 15-20 veces en vertical.

Repetir 15-20 veces en diagonal

Realizar los tres ejercicios 2 veces al día.

5.-OBJETOS "DIANA"

-Sentado cómodamente.

-El paciente buscará tres objetos en la habitación que estén al nivel de sus ojos. Uno que esté hacia la derecha, otro en frente y el tercero hacia la izquierda.(Por ejemplo: una lámpara, un cuadro y un reloj).

-A continuación el paciente girará la cabeza para mirar el objeto de la izquierda, después el de el centro y después el de la derecha.

-Repetir 10-15 veces girando la cabeza sin parar.

-Después repetir 10-15 veces pero ahora parando en cada objeto.

-Realizar el ejercicio 2 veces al día.

6.-BALANCEO SOBRE TOBILLOS

- Se inicia con los pies separados, con el peso repartido en ambos pies, los brazos relajados a lo largo del cuerpo. Mirada al frente y con los ojos cerrados.

-Lentamente el paciente desplazará su peso hacia delante y hacia detrás. No hay que realizar movimientos muy rápidos. No doblar la cadera. Todo el desplazamiento será sobre los tobillos.

-A continuación desplazará el peso hacia ambos lados, primero llevando el peso hacia la izquierda y después hacia la derecha. Sin doblar la cadera.

-Puede servir de ayuda realizar este ejercicio con la espalda cerca de una pared o con alguien situada detrás.

-Repetir 15-20 veces.

-Realizar en ambas direcciones 2 veces al día. Realizar con los ojos cerrados.

7.-GIRAR LA CABEZA ENFOCANDO:

-Sentado confortablemente con un bolígrafo a unos 25 centímetros frente a la nariz.

-El paciente girará la cabeza a ambos lados enfocando con la mirada el bolígrafo.

- Gradualmente, aumentará la velocidad de los giros de la cabeza.

Repetir 15-20 veces.

Repetir utilizando en lugar del bolígrafo una hoja de papel escrito leyendo en voz alta el texto mientras mueve la cabeza de derecha a izquierda, 1 minuto y repetir. Luego moviendo la cabeza verticalmente. Poco a poco aumentar la velocidad y amplitud de los movimientos.

Quedando a su entera disposición, reciba un afectuoso saludo,

HM Modelo

C/ Virrey Osorio 30, 15011 A Coruña

e-mail: fvazquez@drvazquezdelaiglesia.es

Telf: 981 147 320 / 695 960 619