

Ejercicios de rehabilitación vestibular I: Brandt-Daroff

- 1- Siéntese en el borde de la cama. También puede hacer este ejercicio en el suelo o en cualquier superficie plana.
- 2- Gire su cabeza a la izquierda 45 grados, de forma que la barbilla quede a medio camino del hombro izquierdo y recuéstate sobre el lado derecho. Mientras está tendido, su cabeza debe permanecer girada un ángulo de 45 grados, es decir, ni contra la superficie sobre la que está, ni apuntando hacia el techo. Permanezca en esta posición durante 30 segundos. Si está notando vértigo, mantenga la postura un minuto o hasta que el vértigo desaparezca.
- 3- Vuelva a sentarse en la posición normal, la que tenía al empezar. Permanezca sentado 30 segundos.
- 4- Gire su cabeza a la derecha con un ángulo de 45 grados. Una vez más, su barbilla debería quedar a mitad de camino de su hombro derecho. Cuando tenga la cabeza en esa posición, tiéndase sobre el costado izquierdo. Recuerde que la cabeza debe permanecer girada un ángulo de 45 grados durante todo el ejercicio, así que debería estar mirando a un punto intermedio situado entre la superficie sobre la que está y el techo. Permanezca en esta posición durante 30 segundos. Si nota vértigo, mantenga la postura un minuto o hasta que deje de sentirlo.
- 5- Vuelva a la posición de sentado al borde de la cama y manténgase así 30 segundos. Al llegar a este punto del ejercicio habrá completado una serie. Realiza cinco repeticiones por la mañana y cinco por la tarde durante 10 días.