

Ejercicios de Maniobra de Rahko

Ejercicios de rehabilitación de la canalitiasis del canal semicircular superior (Maniobra de Rahko).

Tumbese de lado con la cabeza flexionada sobre el tronco unos 20-30 grados sobre el oído sano (el oído enfermo es el que queda hacia arriba) . Manténgase en esta posición unos 30 segundos o hasta que deje de sentirse mareado.

Siguiendo recostado de lado, mantenga la cabeza recostada sobre su brazo de forma que se encuentre en el mismo plano que su cuerpo. Mantenga ésta posición durante al menos unos 30 segundos.

Permaneciendo recostado de lado, eleve la cabeza unos 30 grados sobre el tronco ayudándose de su mano izquierda (dibujo). Permanezca en ésta posición durante 30 segundos.

Por último, incorpórese estando de medio lado y siéntese en una silla permaneciendo mirando al frente y sin moverse durante 2 minutos.

Repita éstos ejercicios dos veces al día durante una semana