

Ejercicios de adaptación vestibular

Ejercicio 1: VORX1

- Coja la carta de una baraja o una cuartilla de papel en blanco con un dibujo o marca en el centro.
- Sentado y con el brazo estirado (o pegando la carta/cuartilla en una ventana y sentándose a 40 Cm), manteniendo la mirada fija en el centro de la carta/cuartilla, realice movimientos de la cabeza a ambos lados en el plano horizontal (foto1.) cada vez más rápido, un mínimo de dos series de 20 movimientos cada una (descansando entre cada serie), por la mañana y por la noche durante 6 semanas.
- Repetirá el mismo ejercicio también en el plano vertical (foto2.)

VORx1. Plano horizontal (foto1.)

VORx1. Plano vertical (foto 2.)

Ejercicio 2: VORx2

- Realice los mismos ejercicios que en el apartado anterior (en el plano horizontal y vertical), pero ésta vez y sin dejar de fijar la vista en el objetivo, mueva el objetivo con el brazo extendido en la dirección contraria a la que mueve la cabeza (p.ej. en los ejercicios horizontales, cada vez que mueva la cabeza a la derecha, desplazará el brazo con el objetivo a la izquierda y viceversa), un mínimo de dos series de 20 movimientos cada una (descansando entre cada serie), por la mañana y por la noche durante 6 semanas.

NOTA: empiece los ejercicios a una frecuencia de movimiento lenta para ir progresivamente aumentando la velocidad de los mismos. Plano horizontal “no”, plano vertical “si”.