

# Ejercicios de reeducación vestibular

## Ejercicios oculares

- 

**1** Mirar arriba, luego abajo, primero despacio y luego despacio, manteniendo la cabeza inmóvil. 20 veces.
- 

**2** Mirar de un lado a otro, manteniendo la cabeza inmóvil, primero despacio y luego despacio. 20 veces.
- 

**3** 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

- 

**1** Flexión y extensión de la cabeza con los ojos abiertos, despacio y luego despacio. 20 veces.
- 

**2** Inclinación de lado a lado de la cabeza, despacio y después despacio. 20 veces. Cuando mejore el desequilibrio se repetirá con los ojos cerrados.

## Movimientos de brazo y cuerpo

- 

**1** Encogerse de hombros. 20 veces. Hacer círculos con los hombros. 20 veces.
- 

**2** Girar la cintura a la derecha y luego a la izquierda. 20 veces.
- 

**3** Inclinarsse hacia delante para coger un objeto de la cama o del suelo si se está sentado en una silla. Incorporarse y después apacharse para reposar el objeto. Repetir 20 veces.
- 

**4** Girar la cabeza de lado a lado, dos giros lentos y luego rápidos. Ejercer unos segundos y hacer 3 giros rápidos. Cuando prologa la mayoría, repetir con los ojos cerrados.

## Levantándose

- 

**1** Movizarse, de estar sentado, ponerse de pie con los ojos abiertos. 20 veces. Repetir con los ojos cerrados.
- 

**2** Tirar una pelota de tenis o algo similar de mano a mano, asegurándose que la bola pase por encima del nivel del ojo. 20 veces.
- 

**3** Inclinarsse hacia delante y pasar la bola de mano a mano detrás de una rodilla. 20 veces. Repetir con los ojos cerrados.
- 

**4** Cambiar de sentado a de pie, volviendo una vez y entonces, sentarse otra vez. Repetir 10 veces.

## Trasladándose

- 

**1** Salir y bajar a una caja o pataforma. Primero con los ojos abiertos y tras 10 repeticiones, con los ojos cerrados.
- 

**2** Caminar alrededor de una silla y tras 10 repeticiones, intentando con los ojos cerrados.
- 

**3** 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.
- 

**4** Después, realizar cualquier juego que implique sentarse o tirar, tal como juegos de pelota o bolas.