

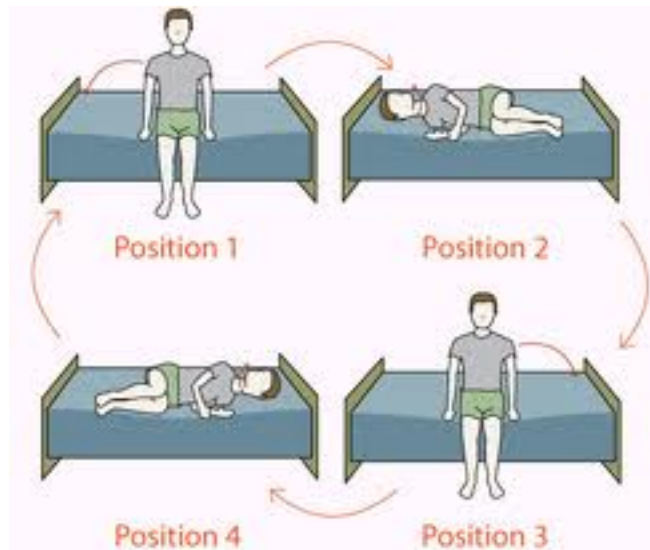
EJERCICIOS DE BRANDT-DAROFF

Los **ejercicios de Brandt-Daroff** son un método para el tratamiento del Vértigo Posicional Paroxístico Benigno que usted padece. La eficacia de este tratamiento es muy elevada pero se le exige, a usted como paciente, una alta colaboración.

Estos ejercicios deben ser realizados en **3 sesiones al día durante dos semanas**: mañana, mediodía y noche.

En **cada sesión** este ejercicio se realizará **5 veces**.

Un ejercicio es un ciclo completo, tal y como se describe en la figura. Entre cada ejercicio o ciclo dejaremos un descanso de 2 minutos.



Posición 1. Siéntese al filo de la cama.

Posición 2. Gire la cabeza 45° hacia la izquierda y tumbese hacia la derecha. Permanezca en esa posición durante **30 segundos**, o hasta que el mareo desaparezca.

Posición 3. Vuelva a la posición sentada y permanezca **30 segundos**.

Posición 4. Gire la cabeza 45° hacia la derecha y tumbese hacia la izquierda. Permanezca en esa posición durante **30 segundos**, o hasta que el mareo desaparezca.

Descanse 2 minutos y repita la misma rutina.

Detenga las maniobras si durante la realización de las mismas aparecen síntomas distintos al vértigo, como por ejemplo debilidad, adormecimiento de algún miembro, cambios en la visión etc. En este caso llámenos y le daremos nueva cita de revisión.