

## PROGRAMA DE REHABILITACION VESTIBULAR DOMICILIARIA

### (EJERCICIOS DE CAWTHORNE – COOKSEY)

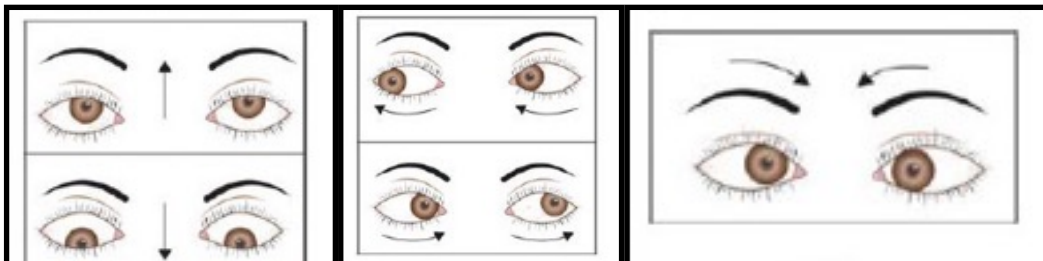
El programa de rehabilitación vestibular domiciliario, complementario al tratamiento instrumental en la clínica utiliza los ejercicios de Cowthorne-Cooksey.

¡No desespere! Cuando comience la rehabilitación vestibular puede que los síntomas incluso empeoren pero persistiremos hasta alcanzar los objetivos.

Se debe realizar cada ejercicio al menos **dos veces al día**, comenzando con **5 repeticiones de cada uno y aumentando progresivamente a 10 repeticiones**, si es que usted puede. Tenga cuidado de hacer estos ejercicios en un lugar seguro, para evitar el riesgo de caerse y golpearse la cabeza. **Aumente progresivamente la velocidad.**

#### A. Movimientos de cabeza y ojos mientras esta sentado.

1. Sin mover la cabeza, mire hacia arriba y después hacia abajo.
2. Sin mover la cabeza, mire a un lado y a otro.
3. Extienda el brazo, levante un dedo. Enfoque su dedo, llévelo hacia la nariz y extienda el brazo nuevamente. Este hará que los ojos se junten en el centro (converjan)



4. Lentamente mueva su cabeza de lado a lado con los ojos abiertos.
5. Hágalo mas rápido.
6. Hágalo ahora con los ojos cerrados.
7. Lentamente mueva su cabeza hacia arriba y hacia abajo con los ojos abiertos.
8. Hágalo mas rápido.
9. Hágalo ahora con los ojos cerrados.



## B. Movimientos de la cabeza y el cuerpo mientras esta sentado

1. Coloque un objeto en el suelo, delante de usted, e incline el cuerpo para recogerlo. Vuelva a sentarse. Recuerde mirar hacia el objeto cuando se agache y mirar hacia arriba al levantarse.
2. Gire el tronco, dejando fija la cabeza



## C. Ejercicios de pie.

1. Siéntese y levántese de la silla. Siéntese de nuevo.
2. Repita esto con los ojos cerrados.
3. Repita el ejercicio pero al pararse de una vuelta completa sobre si mismo antes de sentarse.

## D. Otras actividades para mejorar el equilibrio:

1. Con cuidado, suba y baje las escaleras con los ojos abiertos, luego cerrados. Si es necesario, agárrese bien de la baranda para estar seguro.
2. De pie, practique dando vueltas de 90 grados con los ojos abiertos, luego con los ojos cerrados.
3. Mientras camina, mire de lado a lado, analice los objetos. Por ejemplo, en un supermercado lea los productos.
4. De pie, sobre una superficie suave y blanda (colchón, almohada, colchoneta de goma etc.):
  - Primero camine sobre la superficie para acostumbrarse.
  - Si tiene suficiente espacio, camine con los ojos abiertos, luego cerrados.
  - Mantenga la posición de pie, luego sobre un solo pie con los ojos abiertos, después cerrados.