

11. Tirar una pelota, o algo similar, de mano a mano, asegurándose que la bola pase por encima del nivel del ojo. 20 repeticiones.



12. Inclinar hacia delante y pasar la pelota de mano a mano detrás de una rodilla 20 veces. Luego repetir con los ojos cerrados 20 veces.

13. Cambiar de sentado a de pie, darse la vuelta una vez y volverse a sentar. Repetir 10 veces.



Trasladándose

14. Subir y bajar a una plataforma. Primero hacer con los ojos abiertos 10 repeticiones, y luego con los ojos cerrados otras 10.



15. Caminar 10 veces con los ojos abiertos alrededor de una silla; luego haga el mismo ejercicio con los ojos cerrados otras 10 veces.

16. Después realizar cualquier juego que suponga pararse o tirar, por ejemplo de pelota o bolos.

Recuerde seguir las recomendaciones de su médico y asistir a los controles programados.

Esperamos esto sea de gran utilidad para usted. Nuestro mayor interés es su bienestar y pronta mejoría.

Hospital Universitario San Ignacio
Unidad de Otorrinolaringología y
Cirugía Maxilofacial

Bogotá, Colombia

EJERCICIOS DE REEDUCACIÓN VESTIBULAR

Estos ejercicios están dirigidos a pacientes con patologías vestibulares que cursan con vértigo.

El sistema vestibular es un sistema entrenable y es el encargado de controlar el equilibrio. Por ello, es importante realizar los ejercicios múltiples veces al día y con varias repeticiones.

Inicialmente notará un empeoramiento de los síntomas, sin embargo a pesar de esto debe recordar la importancia de no cerrar los ojos cuando esto ocurra, ya que así va a permitir que empiece a notar mejoría.

A continuación encontrará los ejercicios que deberá realizar con su respectiva representación gráfica. Le recomendamos estar acompañado en el momento de ejecutarlos.

Ejercicios Oculares

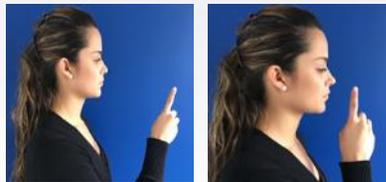
1. Mirar arriba y abajo, inicialmente lento, luego rápido, manteniendo la cabeza en la misma posición. 20 repeticiones.



2. Mirar de un lado a otro, manteniendo la cabeza en la misma posición. Inicialmente lento, luego rápido. 20 repeticiones.



3. Enfocar un dedo de la mano estando el brazo extendido, moverlo desde esta posición hacia la nariz y luego alejarlo otra vez. 20 repeticiones.



Ejercicios de Cabeza y ojos

4. Flexión y extensión de la cabeza con los ojos abiertos, despacio y luego rápido. 20 repeticiones.



5. Inclinación de lado a lado de la cabeza, despacio y luego rápido. 20 repeticiones. Cuando mejore el desequilibrio hacer las repeticiones con los ojos cerrados.



Movimientos de brazo y cuerpo

6. Encogerse de hombros y hacer círculos con estos 20 veces.

7. Girar la cintura a la derecha y luego a la izquierda. 20 repeticiones.



8. Inclinarsse hacia adelante para coger un objeto de la cama o del suelo si se está sentado en una silla. Incorporarse y después agacharse para reposicionar el objeto. 20 repeticiones.



9. Girar la cabeza de lado a lado, dos giros lentos y luego rápido. Esperar unos segundos y hacer 3 giros rápidos. Cuando mejore el mareo, realizarlo con los ojos cerrados. 20 repeticiones.

Levantándose

10. Siéntese y póngase de pie con los ojos abiertos 20 veces. Luego haga el mismo ejercicio con los ojos cerrados otra vez 20 veces.

