

# 24 Ejercicios para *rehabilitación vestibular*

Si el paciente va a realizar los ejercicios en su casa con un familiar o amigo, deberá proporcionársele una cuartilla conteniendo instrucciones claras y una explicación de las razones de los ejercicios.

## Ejercicios oculares: cabeza mantenida inmóvil *(Puede hacerse en la cama si el paciente está agudamente enfermo o sentado)*

**Nivel 1**

**1**

Mirar arriba, luego abajo, primero despacio y luego deprisa, manteniendo la cabeza inmóvil. 20 veces.



**2**

Focalizar un dedo de la mano, estando el brazo estirado, moverlo entonces desde unos 38 cm hacia la nariz y luego alejarlo otra vez. 20 veces.



**3**

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



## Movimientos de la cabeza y ojos *(Sentado o en cama)*

**Nivel 2**

**4**

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



**5**

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



## Movimientos de cabeza, brazo y cuerpo: sentado *(Si previamente se realizaron en la cama, repetir sentado los niveles 1 y 2)*

**Nivel 3**

**6**

Encogerse de hombros, 20 veces. Hacer círculos con hombros. 20 veces.



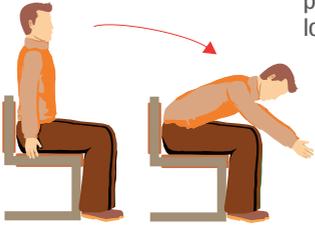
**7**

Girar la cabeza de lado a lado, dos giros lentos y luego rápidos. Esperar unos segundos y hacer tres giros rápidos. Cuando prosiga la mejoría, repetir con los ojos cerrados. 20 veces.



**8**

Inclinarse hacia delante para coger un objeto de la cama o del suelo si se está sentado en una silla. Incorporarse y después agacharse para reponer el objeto. 20 veces.



**9**

Girar la cintura a la derecha y luego a la izquierda. 20 veces.



## Levantándose *(Repetir el nivel 3 levantado)*

**Nivel 4**

**10**

Movilizar, de estar sentado, ponerse de pie con los ojos abiertos. 20 veces. Repetir con los ojos cerrados.



**11**

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



**12**

Tira una pelota de tenis o algo similar de mano a mano, asegurándose que la bola pasa por encima del nivel del ojo. 20 veces.



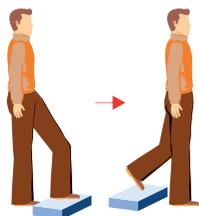
**13**

Cambiar de sentado a de pie, volverse una vez y entonces, sentarse otra vez. 10 veces.



14

Caminar por la habitación, alrededor de una silla, después volver caminando hacia atrás. Tras 10 repeticiones, intentarlo con los ojos cerrados.



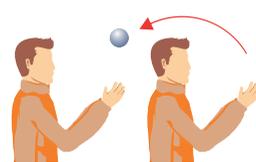
16

Subir y bajar a una caja o plataforma, primero con los ojos abiertos y tras 10 repeticiones, con los ojos cerrados.



15

Estando en grupo o con un familiar o amigo tirar una bola grande atrás y hacia adelante y luego con el paciente caminando en círculo alrededor de la persona se le lanza la bola.



17

Practicar cualquier juego que suponga pararse o tirar, tal como juegos de pelota o bolos.



Fase crónica

No debe tener prisa durante la ejecución de los ejercicios. Es aconsejable hacer 2-3 sesiones al día, empleando 20-30 minutos en cada sesión. Se deben realizar junto a una pared ó en la esquina de una habitación; siempre en una habitación amplia. Los pies deberán estar descalzos o con un calzado cómodo sin tacones. Si alguno de los ejercicios le provoca malestar, mareo ó vértigo, debe dejarlo y consultar a su médico.

18

Sostenga una tarjeta de visita en cada mano, a nivel de sus ojos y a una distancia de 30-40 cm. Mantenga la cabeza quieta y mueva únicamente los ojos de una tarjeta a otra, sin parar entre las dos. Repita este ejercicio 10-15 veces en cada dirección (derecha-izquierda, arriba-abajo)



19

Sostenga a nivel de sus ojos, una tarjeta tipo visita (con líneas de texto) a unos 30 cm de distancia. Mueva lentamente la tarjeta de derecha a izquierda, de arriba a abajo, y en diagonal. Mantengala cabeza quieta y siga con los ojos el movimiento de la tarjeta, manteniendo siempre el texto enfocado. Repita el ejercicio 10-15 veces en cada dirección.



Para realizar los ejercicios 20, 21, 22 y 23, sitúese frente a un objeto separado aproximadamente 2 metros (cuadro o mejor una hoja de periódico escrita):

20

Mueva la cabeza, intentando mantener enfocadas las letras en el plano horizontal (derecha-centro-izquierda).



21

Mueva la cabeza, con inclinaciones laterales intentando mantener enfocadas las letras.



22

Mueva la cabeza, con inclinaciones en el plano vertical (arriba – centro – abajo) intentando mantener enfocadas las letras.



23

Mueva la cabeza, con rotaciones (derecha – izquierda) intentando mantener enfocadas las letras.



24

Sitúese de pie con la espalda contra la pared. Separe el hombro derecho y gire hacia la izquierda hasta situarse de cara a la pared, luego separe el hombro izquierdo y gire hasta que su espalda esté de nuevo contra la pared. Repita lo mismo hacia el lado contrario. Repetir estos ejercicios dos veces.

