

**PACIENTE:**

**EJERCICIOS DE REEDUCACIÓN VESTIBULAR**

**Nivel 1:** Ejercicios oculares (cabeza mantenida inmóvil)

- Puede hacerse en la cama si el paciente está agudamente enfermo o sentado. Mirar arriba, luego abajo, primero despacio y luego deprisa, manteniendo la cabeza inmóvil. 20 veces
- Mirar de un lado a otro, manteniendo la cabeza inmóvil, primero despacio y luego deprisa. 20 veces.
- Focalizar un dedo de la mano, estando el brazo estirado, moverlo entonces desde unos treinta y ocho centímetros hacia la nariz y luego alejarlo otra vez 20 veces.

**Nivel 2:** Movimientos de la cabeza y ojos (sentado o en cama)

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

**Nivel 3:** Movimientos de brazo y cuerpo (sentado)

- Encogerse de hombros 20 veces. Hacer círculos con los hombros. 20 veces
- 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 reponer el objeto. Repetir 20 veces.
- Girar la cintura a la derecha y luego a la izquierda. 20 veces.
- Girar la cabeza de lado a lado, dos giros lentos y luego dos rápidos, Esperar unos segundos y hacer tres giros rápidos. Cuando prosiga la mejoría, repetir con los ojos cerrados.

**Nivel 4:** Levantándose (repetir el nivel 3 en pié)

- Movilizarse, de estar sentado, ponerse de pie con los ojos abiertos. 20 veces. Repetir con los ojos cerrados.
- Tirar una pelota de tenis o algo similar de mano a mano, asegurándose que la pelota pasa por encima del nivel de los ojos. 20 veces.
- Inclinarsse hacia adelante y pasar la bola de mano a mano detrás de una rodilla. 20 veces. Repetir con los ojos cerrados.
- Cambiar de sentado a de pie, volverse una vez y entonces, sentarse otra vez. Repetir 10 veces.

**Nivel 5:** Trasladándose

- Caminar a través de la habitación, alrededor de una silla y entonces, volver atrás a través de la habitación. Tras 10 repeticiones, intentarlo con los ojos cerrados.
- Subir y bajar a una caja o plataforma, primero con los ojos abiertos y tras 10 repeticiones, con los ojos cerrados.
- Estando en grupo o con un familiar o amigo, practicar tirando una bola grande atrás y hacia delante y luego con el paciente caminando encírculo alrededor de la persona se le lanza la bola.
- Después, cualquier juego que suponga pararse o tirar, tal como juegos de pelota o bolos.

***Repetir por mañana y por tarde hasta que aparezca el mareo***