

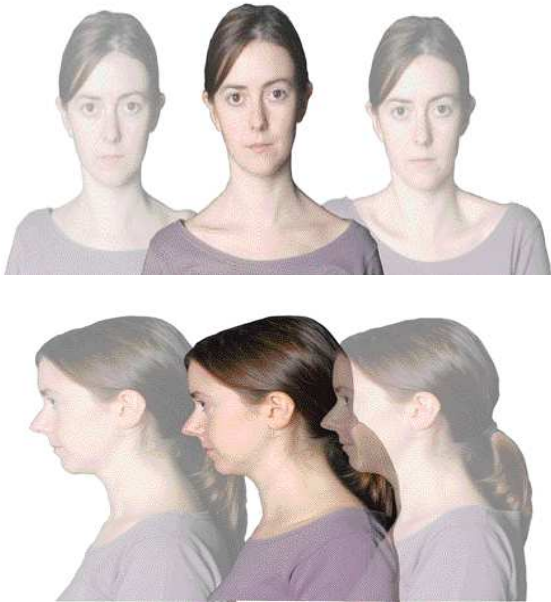
EJERCICIOS DE REEDUCACIÓN VESTIBULAR

Autor: Dr. José Moran Guasch. Col. 33194 del Colegio Oficial de Médicos de Barcelona.

Especialista en otorrinolaringología.

Nivel 3: Movimientos de brazo y cuerpo: sentado

(Si previamente se realizaron en la cama, repetir, estando sentado, los niveles 1 y 2).



Encogerse de hombros. Repetir 20 veces. Hacer círculos con los hombros.
Girar la cintura a la derecha y luego a la izquierda.
Repetir 20 veces.



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



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.
Repetir 20 veces.



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

El equilibrio es una función compleja que requiere la intervención de tres aferencias sensoriales: la vestibular, la visual y la propioceptiva. Es importante movilizar al paciente durante las horas siguientes a la aparición de la vestibulopatía. Sugerimos en esta ficha una serie de ejercicios que el paciente puede realizar en casa siempre que esté acompañado y que pueden ayudarle a recuperar, junto con la medicación prescrita por su especialista, el sentido del equilibrio.