

EJERCICIOS PARA ACELERAR LA COMPENSACIÓN (CAWTHORNE COOKSEY)

El objetivo de estos ejercicios es estimular el desarrollo de los mecanismos de compensación cerebral en los síndromes vertiginosos.

Deben realizarse por lo menos cinco minutos, tres veces al día y también como el vértigo persista (puede ser por uno a tres meses). Consisten en movimientos de los ojos, de la cabeza y del cuerpo que tratan de provocar el trastorno del equilibrio (mareo, vértigo). Es por ello que recomendamos realizar los ejercicios en compañía de otra persona.

- **Ejercicios con los ojos:** (en posición acostado, sentado y parado)

- 1- Mirar arriba y luego abajo, primero lentamente y luego rápidamente.
- 2- Mirar de un lado al otro, primero lentamente y luego rápidamente.

- **Ejercicios con la cabeza:**

- 1- Mover la cabeza hacia adelante y luego hacia atrás, primero lentamente y luego rápidamente, con los ojos abiertos y con los ojos cerrados.
- 2- Mover la cabeza de un lado al otro, primero lentamente y luego rápidamente, con los ojos abiertos y con los ojos cerrados.

- **Ejercicios sentado:**

- 1- Elevar y bajar los hombros.
- 2- Elevar los hombros y realizar movimientos circulares con el tronco.
- 3- Inclinar hacia adelante y recoger objetos del suelo.

- **Ejercicios parado:**

- 1- Pararse y sentarse con los ojos abiertos y luego con los ojos cerrados.
- 2- Pasar una pelotita de una mano a la otra por debajo de las rodillas.
- 3- Pararse, girar y sentarse.

- **Ejercicios caminando:**

- 1- Caminar por la habitación con los ojos abiertos y luego cerrados.
- 2- Subir y bajar un escalón o superficie en declive con los ojos abiertos y luego cerrados.
- 3- Fijar la vista sobre un dedo con el brazo extendido y dar un paso adelante y luego hacia atrás.



C.E.O.R.L.

Consultorios
Especializados en
Otorrinolaringología