

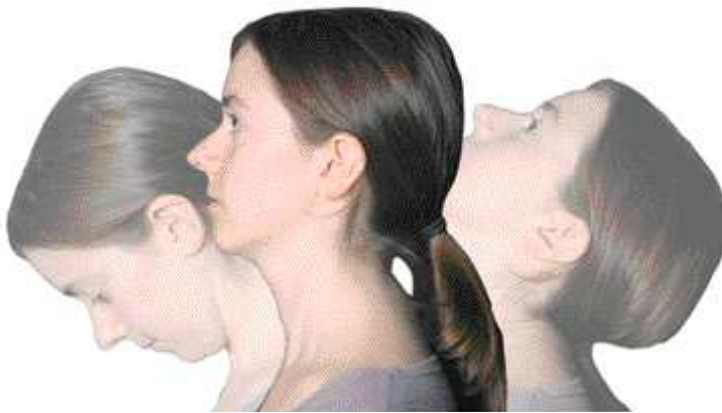
EJERCICIOS DE REEDUCACIÓN VESTIBULAR

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

Especialista en otorrinolaringología.

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. Repetir 20 veces.

Inclinación de lado a lado de la cabeza, despacio y después deprisa. Repetir 20 veces.



Cuando mejores el desequilibrio, se repetirá el nivel 2 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 ayudarlo a recuperar, junto con la medicación prescrita por su especialista, el sentido del equilibrio.