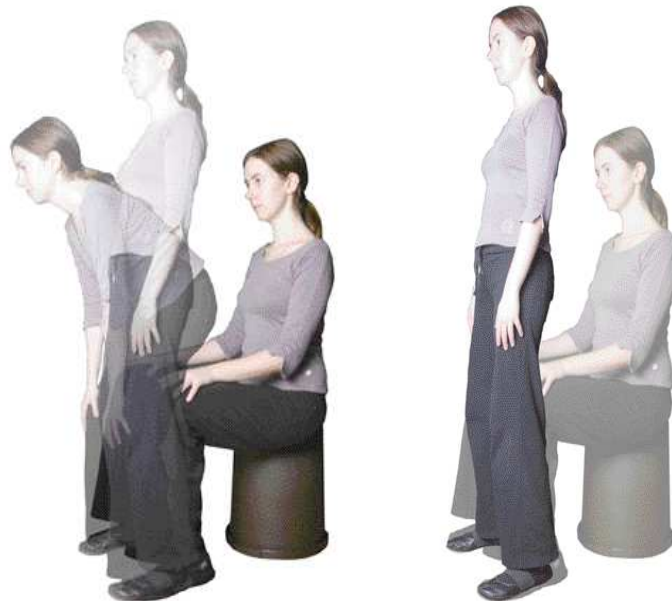


EJERCICIOS DE REEDUCACIÓN VESTIBULAR

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

Nivel 4: Levantándose *(Repetir el nivel 3 levantado)*



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



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



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



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

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.