

EJERCICIOS DE REEDUCACIÓN VESTIBULAR

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

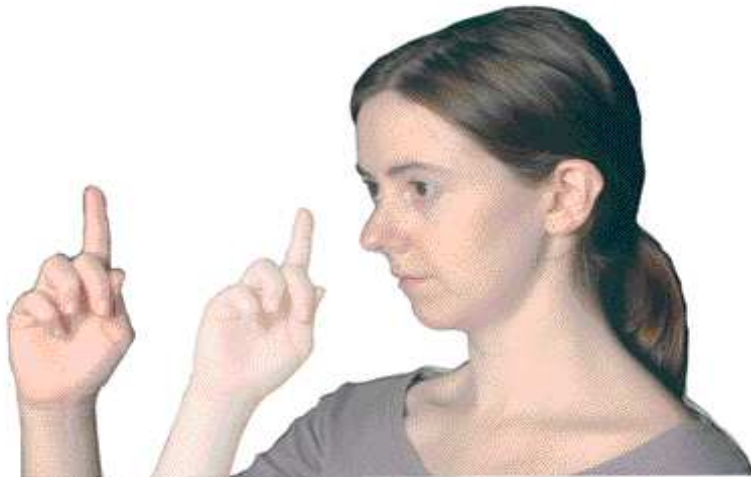
Nivel 1: Ejercicios oculares: cabeza mantenida inmóvil
(Puede hacerse en la cama si el paciente está agudamente enfermo o sentado).

Mirar arriba, luego abajo, primero despacio y luego deprisa, manteniendo la cabeza inmóvil.
Repetir 20 veces.



Mirar hacia la derecha, luego a la izquierda, primero despacio y luego deprisa, manteniendo la cabeza inmóvil.
Repetir 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. Repetir 20 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 ayudarlo a recuperar, junto con la medicación prescrita por su especialista, el sentido del equilibrio.