

EJERCICIOS DE REEDUCACIÓN VESTIBULAR

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

Nivel 5: Trasladándose



Caminar a través de la habitación, alrededor de una silla y entonces, volver atrás a través de la habitación.
Tras 10 repeticiones, intentarlo con los ojos cerrados.



Estando en grupo o con un familiar o amigo, practicar con una bola grande.
Tirla hacia atrás y hacia delante y luego con el paciente caminando en círculo alrededor de la persona que le lanza la bola.



Subir y bajar a una caja o plataforma primero con los ojos abiertos y tras 10 repeticiones, con los ojos cerrados.



Después practicar cualquier juego que suponga pararse o tirar, como juegos de pelota o bolos.

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.