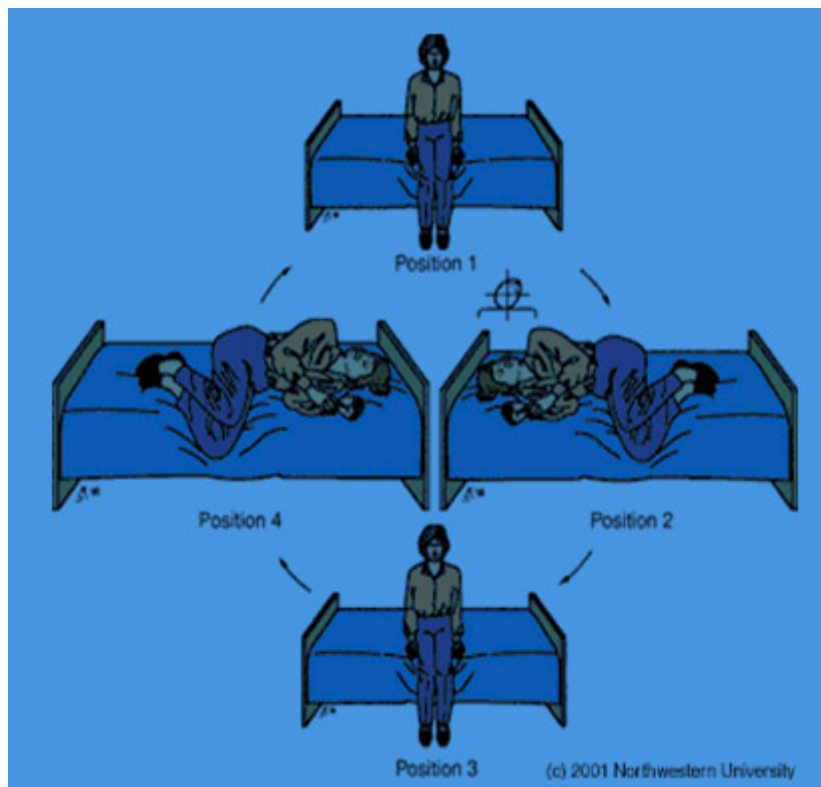


EJERCICIOS DE BRANDT-DAROFF (para ser realizados en el domicilio del paciente)

Los **ejercicios de Brandt-Daroff** son un método para tratamiento del **VPPB**, generalmente usados cuando falla el tratamiento en consultorio. La eficacia es de 95% pero es más arduo que el tratamiento en consultorio. Estos ejercicios pueden tomar mas tiempo que las otras maniobras - el rango de respuesta es de aproximadamente 25% en una semana (Radke et al, 1999). Estos ejercicios son realizados en tres series por día durante dos semanas. En cada serie, uno realiza la maniobra 5 veces.



1 repetición = maniobra completa en cada lado (demora 2 minutos)

PROGRAMAS SUGERIDO PARA LOS EJERCICIOS DE BRANDT-DAROFF		
HORARIO	EJERCICIO	DURACION
MAÑANA	5 REPETICIONES	10 MINUTOS
MEDIODIA	5 REPETICIONES	10 MINUTOS
TARDE	5 REPETICIONES	10 MINUTOS

Primero ubíquese sentado (**posición 1**). Luego acuéstese de un lado (**posición 2**), con la cabeza mirando hacia arriba en posición media (45 grados). Una forma fácil de recordar es; imagínese que alguien está parado a 2 metros frente a usted, y usted le está mirando la cara. Permanezca en esa posición por 30 segundos, o hasta que el mareo desaparezca, luego vuelva a la posición sentado (**posición 3**). Permanezca sentado por 30 segundos, y luego acuéstese sobre el lado opuesto (**posición 4**), y repita la misma rutina.

Estos ejercicios deberían realizarse por dos semanas, tres veces por día, o por tres semanas, dos veces por día. Esto debe sumar 52 series en total. En la mayoría de las personas, la completa mejoría de los síntomas se obtiene luego de las 30 series, o aproximadamente en 10 días. En casi un 30 % de los pacientes, el **VPPB** recurrirá dentro del año. Si el **VPPB recurre**, usted podrá agregar 10 minutos de ejercicios a su rutina diaria (Amin et al, 1999). El ejercicio de Brandt-Daroff, así como las maniobras de Semont y Epley, son comparadas en un artículo por Brandt (1994).

Cuando realice la maniobra de Brand-Daroff, se aconseja precaución si aparecen síntomas neurológicos distintos al vértigo (Por ejemplo debilidad y/o adormecimiento de algún miembro, cambios en la visión). Ocasionalmente estos síntomas son causados por compresión de las arterias vertebrales (Sakaguchi et al, 2003). Es esta circunstancias aconsejamos no continuar con los ejercicios y consultar al medico.

Tomado de: (c) 2003 Timothy C. Hain and Dario Yacovino

Enlaces:

» [VÉRTIGO POSICIONAL PAROXISTICO BENIGNO \(VPPB\)](#)

Aviso a pacientes, familiares o profesionales de atención primaria :

La información de este sitio está dirigida a pacientes, familiares o profesionales de atención primaria. Su contenido no debe usarse para diagnosticar o tratar problema alguno. Si tiene o sospecha la existencia de un problema de salud, imprima este documento y consulte a su médico de cabecera.