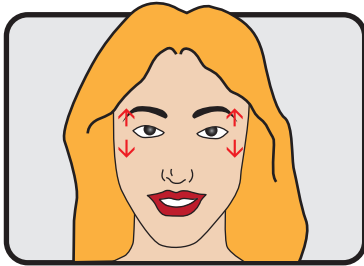
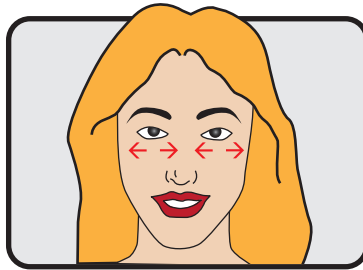


Ejercicio de reeducación vestibular. Cowthorne

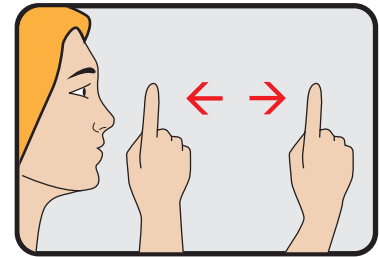
Nivel 1: Ejercicios oculares; cabeza inmóvil



(Puede hacerse en la cama si el paciente está enfermo o sentado).
Mirar arriba, luego abajo; primero despacio y luego de prisa, manteniendo la cabeza inmóvil.
20 veces

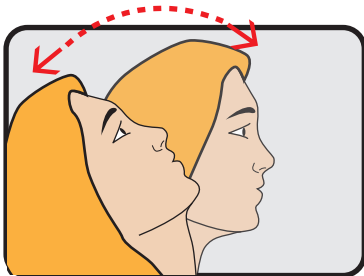


Mirar de un lado a otro, manteniendo la cabeza inmóvil; primero despacio y luego de prisa.
20 veces

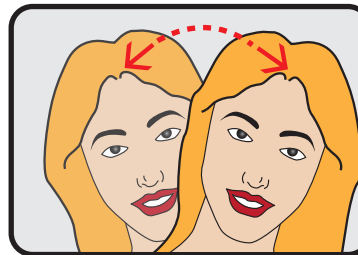


Focalizar un dedo de la mano, estando el brazo estirado, moverlo entonces desde unos treinta y ocho centímetros hacia la nariz y luego alejarlo otra vez.
20 veces

Nivel 2: Movimiento de cabeza y los ojos



Flexión y extensión de la cabeza con los ojos abiertos, despacio y luego de prisa
20 veces



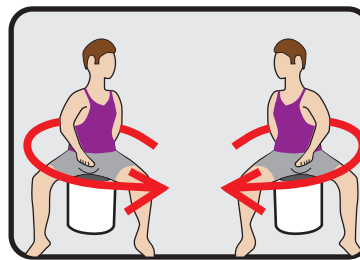
Inclinación de lado a lado de la cabeza, despacio y después de prisa. **20 veces.** Cuando mejore el equilibrio se repetirá el nivel 2 con los ojos cerrados.

Nivel 3: Movimiento de brazo y cuerpo: sentado.

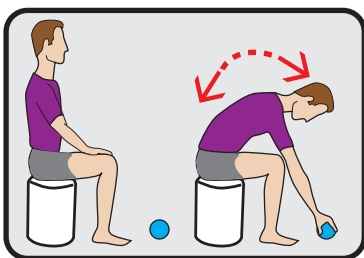


(Si previamente se realizaron en la cama, repetir estando sentado los niveles 1 y 2)

Encogerse de hombros. **20 veces.**
Hacer círculos con los hombros. **20 veces.**



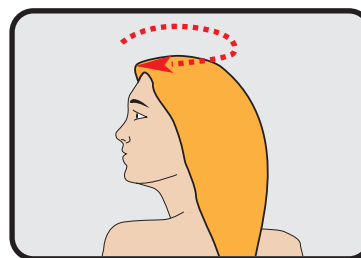
Girar la cintura a la derecha y luego a la izquierda. **20 veces**



Inclinarse hacia adelante para coger un objeto de la cama o del suelo si está sentado en un a silla.

Incorporarse y después agacharse para reponer el objeto.

Repetir 20 veces



Girar la cabeza de lado a lado, dos giros lentos y luego rápido. Esperar unos segundos y hacer tres giros rápidos. Cuando prosiga la mejoría, repetir con los ojos cerrados