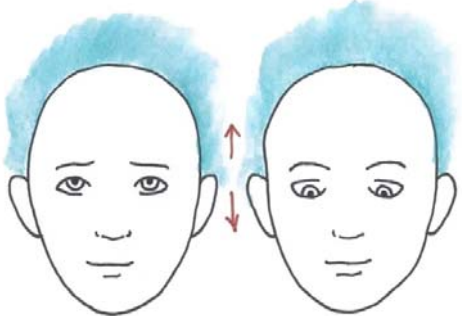
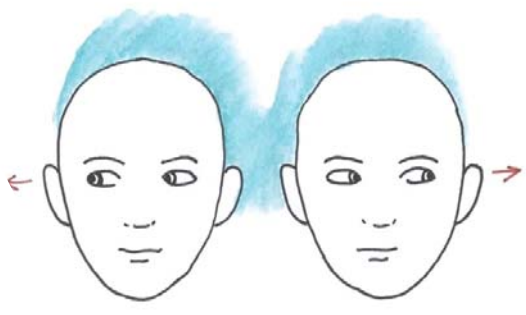
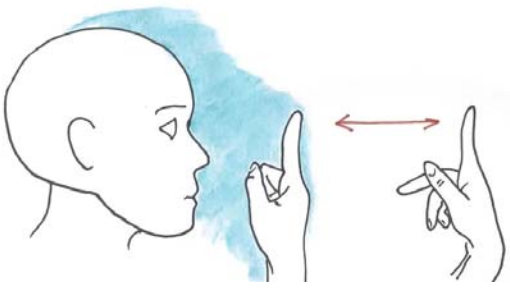


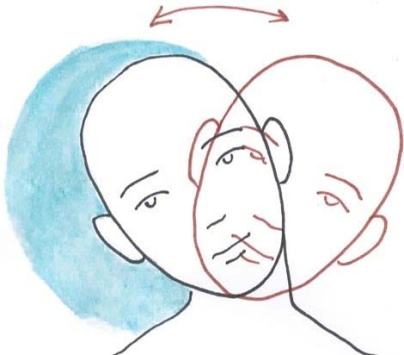
EJERCICIOS DE RE-EDUCACIÓN VESTIBULAR

NIVEL 1: EJERCICIOS OCULARES

	<p>Mirar arriba, luego abajo. Primero despacio y luego deprisa, manteniendo la cabeza inmóvil.</p> <p>Repeticiones: 20</p>
	<p>Mirar de un lado a otro. Primero despacio y luego deprisa, manteniendo la cabeza inmóvil.</p> <p>Repeticiones: 20</p>
	<p>Focalizar un dedo de la mano estando el brazo estirado, moverlo hacia la nariz y luego estirarlo otra vez, manteniendo la cabeza inmóvil.</p> <p>Repeticiones: 20</p>

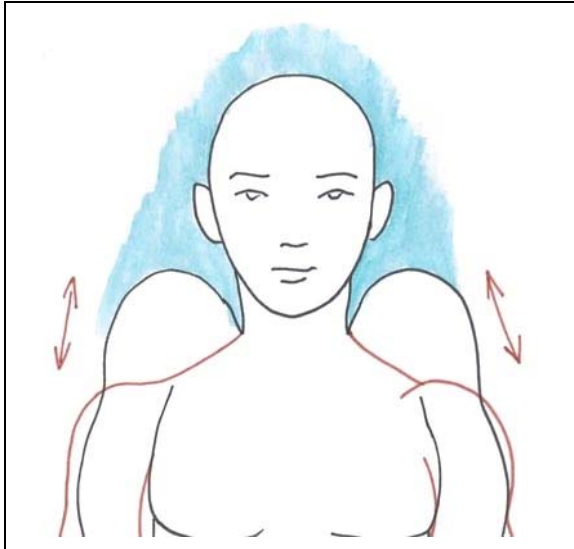
NIVEL 2: MOVIMIENTOS DE LA CABEZA Y LOS OJOS

	<p>Flexión y extensión de la cabeza con los ojos abiertos. Primero despacio y luego deprisa.</p> <p>Repeticiones: 20</p>
---	---

	<p>Inclinación de lado a lado de la cabeza con los ojos abiertos. Primero despacio y luego deprisa.</p> <p>Repeticiones: 20</p>
--	--

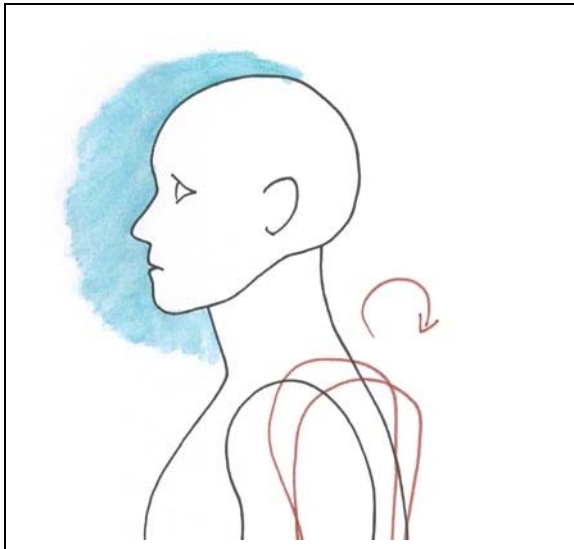
Cuando mejore el desequilibrio se repetirá el nivel 2 con los ojos **cerrados**.

NIVEL 3: MOVIMIENTOS DE BRAZO Y CUERPO: SENTADO



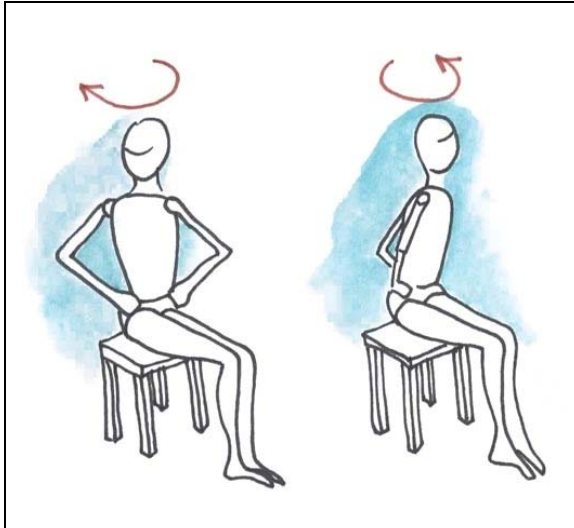
Encogerse de hombros.

Repeticiones: 20



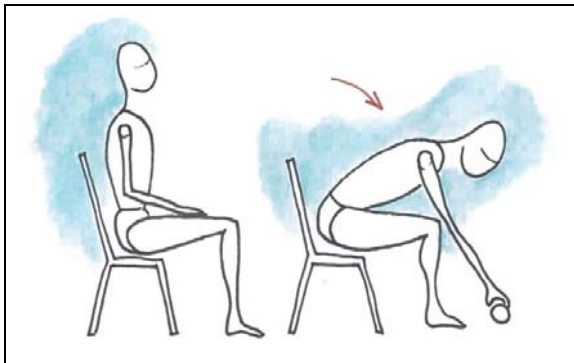
Hacer círculos con los hombros.

Repeticiones: 20



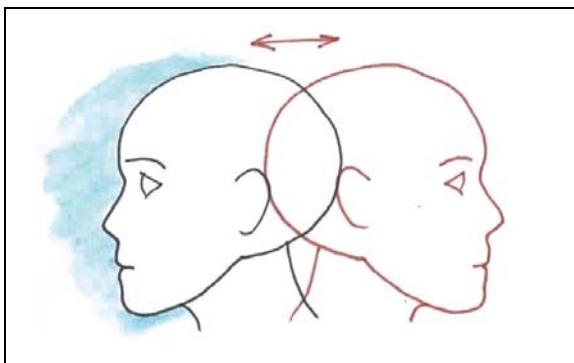
Girar la cintura a la izquierda y luego a la derecha.

Repeticiones: 20

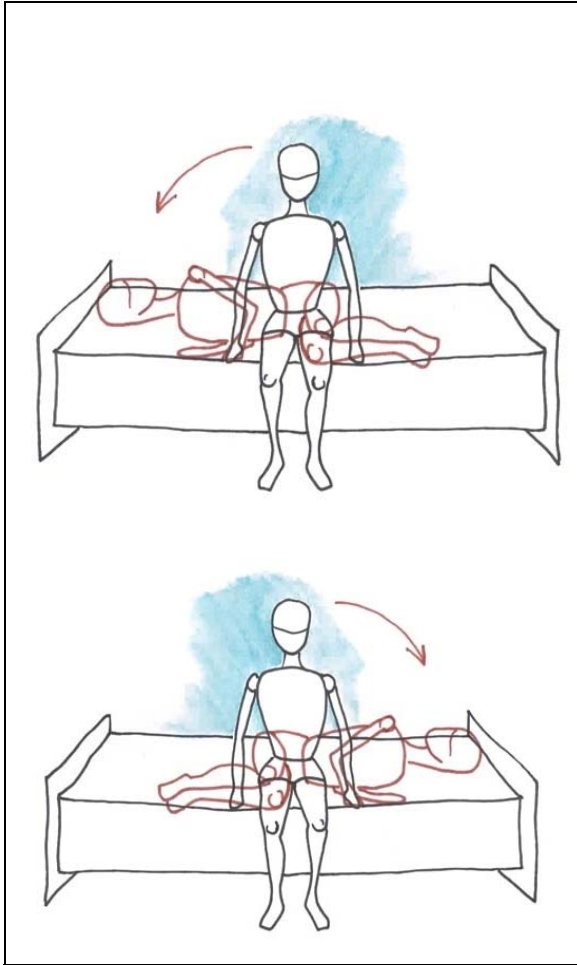


Inclinarse hacia adelante para recoger un objeto del suelo. Incorporarse y volver a agacharse para reponer el objeto.

Repeticiones: 20



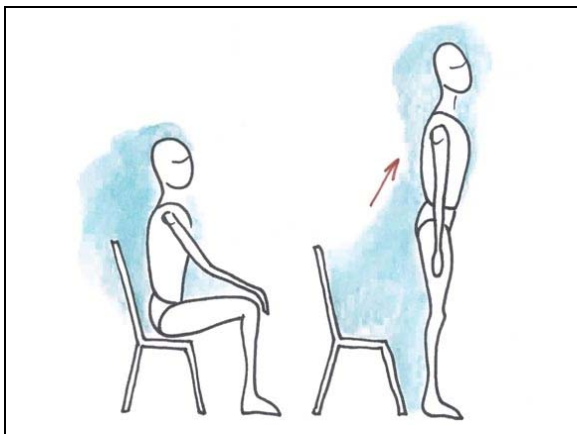
Girar la cabeza, con los ojos abiertos, de lado a lado, 2 giros lentos y luego rápido. Esperar unos segundos y hacer 3 giros rápidos. Cuando prosiga la mejoría repetir con los ojos cerrados,



Sentado en la cama, acostarse de un lado con la cabeza mirando hacia arriba en posición media (45 grados) permaneciendo así 30 segundos. Repetir la rutina acostándose del lado opuesto.

NIVEL 4: LEVANTÁNDOSE

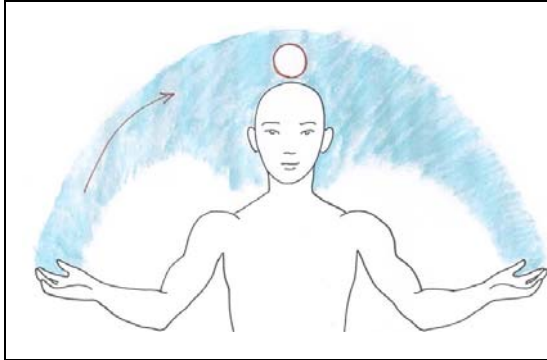
Repetir el nivel 3 levantado



Movilizarse, de estar sentado, ponerse de pie con los ojos abiertos.

Repeticiones: 20

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.

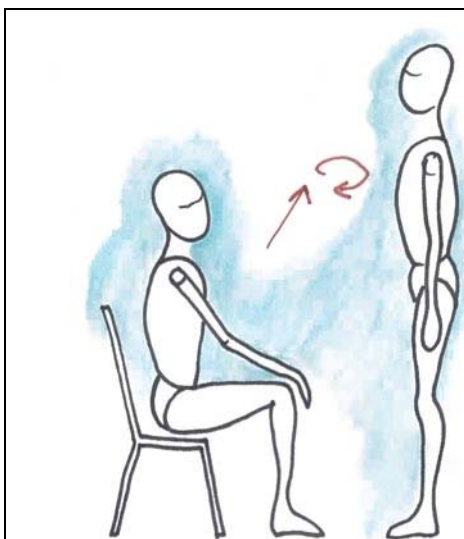
Repeticiones: 20



Inclinarse hacia adelante y pasar la bola de mano a mano detrás de una rodilla.

Repeticiones: 20

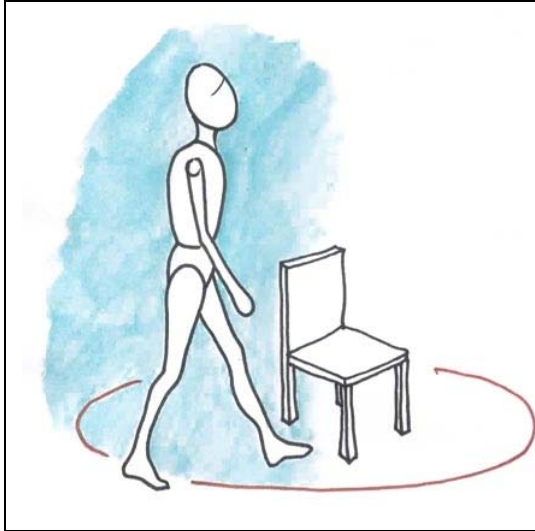
Repetir con los ojos cerrados.



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

Repeticiones: 10

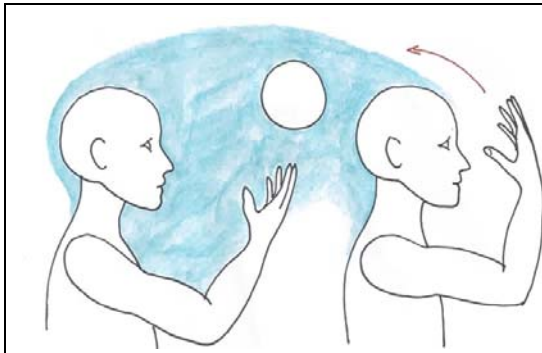
NIVEL 5: TRASLADÁNDOSE



Caminar alrededor de una silla.

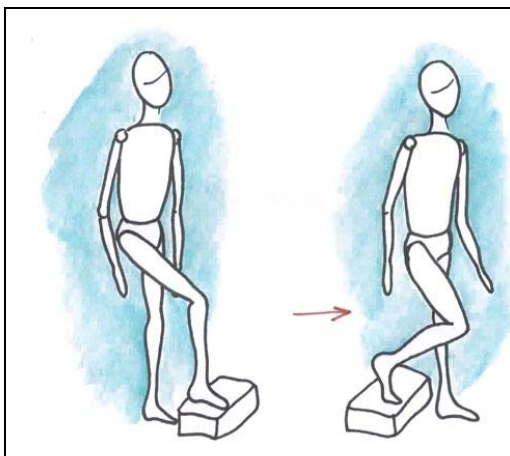
Repeticiones: 10

Repetir con los ojos cerrados.



Con ayuda de alguien, lanzarle una bola hacia adelante y hacia atrás .

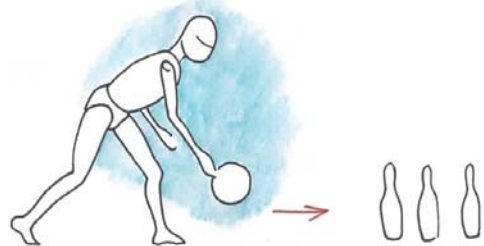
Repetir el ejercicio caminando en círculo alrededor de la persona que le lanza la bola.



Subir y bajar una caja o plataforma.

Repeticiones: 10

Repetir con los ojos cerrados.

	<p>Realizar cualquier juego que suponga pararse o tirar, tal como juegos de pelota o bolos.</p>
---	---