



Ejercicios para la disminución de la función vestibular

Educación para Paciente y la Familia

Esta hoja educativa contiene información general. Por favor, hable con el médico de su hijo o audiólogo pediátrico para obtener información más específica. Llame 813-262-1330 para hacer una cita.

Durante el período inicial de la terapia puede haber un período en el que se sienta peor antes de que usted empiece a sentirse mejor. Si sus síntomas no comienzan mejorar a las pocas semanas póngase en contacto con nuestra oficina.

- Es muy importante hacer estos ejercicios todos los días.

En la cama:

- Movimientos para los ojos -lentamente durante 30 segundos, luego rápidamente durante 30 segundos
 1. Mire hacia arriba y hacia abajo
 2. Mire de lado a lado
 3. Centrarse en el dedo móvil de 3 pies a 1 pie de distancia de la cara
- Los movimientos para la cabeza- - lentamente luego rápidamente, y con los ojos cerrados, 15 veces cada uno
 1. Incline la cabeza hacia adelante y hacia atrás
 2. Vire un lado a otro

Sentado:

- Movimientos para los ojos - lentamente luego rápidamente, sosteniendo durante 30 segundos cada uno
 1. Mire hacia arriba y hacia abajo
 2. Mire lado a lado
 3. Centrarse en el dedo móvil de 3 pies a 1 pie de distancia de la cara
- Los movimientos para la cabeza - lentamente luego rápidamente, y con los ojos cerrados, 15 veces cada uno
 1. Incline la cabeza hacia adelante y hacia atrás
 2. Vire de un lado a otro
- Encoge de hombros y círculos- 15 veces cada una
 - Agacharse para el frente- recoger objetos del suelo, 10 veces

De pies:

- Movimientos para los ojos - lentamente luego rápidamente, sosteniendo durante 30 segundos cada uno
 1. Mire hacia arriba y hacia abajo
 2. Mire lado a lado
 3. Centrarse en el dedo móvil de 3 pies a 1 pie de distancia de la cara
- Los movimientos para la cabeza - lentamente luego rápidamente, y con los ojos cerrados, 15 veces cada uno
 1. Incline la cabeza hacia adelante y hacia atrás
 2. Vire un lado a otro
- Encoge de hombros y círculos- 15 veces cada una
- Pase una pelota de tenis - de mano en mano debajo de su rodilla, 10 veces
- Cambio de posición - levantarse y sentarse, con una vuelta por cada posición, 10 veces

Moverse:

- Camine por la habitación con los ojos abiertos y luego con los ojos cerrados

- Subir y bajar escaleras con los ojos abiertos y luego cerrados
- Subir y bajar una pendiente o inclinación con los ojos abiertos y luego cerrados
- Cumplir una actividad que implique parar, estiramiento y con el objetivo, como los boliches o el baloncesto

Movimiento Sensibilidad:

Actúese los siguientes ejercicios 2-3 veces cada una vez, dos veces al día. Usted puede sentir mareos durante los ejercicios, por lo tanto, descansar unos segundos entre cada ejercicio para que los síntomas disminuyan. Puede tomar hasta 4 semanas para que los síntomas generales para disminuir.

- Comience en una posición sentada. Pongase completamente plana durante 30 segundos o hasta que se disipen mareos
- Empiece en posición horizontal. Virate a su lado izquierdo, acostado en su hombro izquierdo. Mantenga esta posición durante 30 segundos o hasta que el mareo desaparezca.
- Virese enrolo desde el lado izquierdo al lado derecho, acostado en su hombro derecho. Mantenga esta posición durante 30 segundos o hasta que el mareo desaparezca.
- Virese enrolo de su lado derecho a una posición plana, acostado boca arriba. Mantenga esta posición durante 30 segundos o hasta que el mareo desaparezca.
- Siéntese derecho para arriba. Sugerencia cabeza a la rodilla izquierda. Mantenga esta posición durante 30 segundos o hasta que el mareo desaparezca.
- Mueva su cabeza hacia arriba. Sugerencia cabeza a la rodilla derecha. Mantenga esta posición durante 30 segundos o hasta que el mareo desaparezca.
- Mueva su cabeza hacia arriba. Vire la cabeza a izquierda y derecha 5 veces mientras se enfoque en un objeto fijo.
- Incline la cabeza 5 veces mientras se enfoque en un objeto fijo.
- Vire la cabeza hacia la derecha y mientras se enfoque en un objeto a la izquierda. Vire la cabeza hacia la izquierda y mientras se enfoque en un objeto a la derecha. Repite esto 5 veces para cada lado.

Los factores que pueden retrasar la recuperación o limitar el nivel final de la recuperación son los siguientes:

- El uso de medicamentos que inhiben la función vestibular
- Limitación de los movimientos de la cabeza y manteniendo los ojos cerrados cuando los sentimientos de mareos comienzan
- Los trastornos que implican zonas distintas del sistema vestibular