

Nivel 1: Ejercicios oculares; cabeza mantenida inmóvil

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



Mirar de un lado a otro, manteniendo la cabeza inmóvil, primero despacio y luego deprisa



Focalizar un dedo de la mano, estando el brazo estirado, moverlo entonces desde unos 38 centímetros hacia la nariz y luego alejarlo otra vez. Repetir este ejercicio 20 veces.



Nivel 2: Movimiento de la cabeza y los ojos

(Sentado o en cama)
Flexión y extensión de la cabeza con los ojos abiertos, despacio y luego deprisa. Repetir este ejercicio 20 veces.



Inclinación de lado a lado de la cabeza, despacio y después deprisa. Repetir 20 veces. Cuando mejore el desequilibrio, se repetirá el nivel 2 con los ojos cerrado.



Nivel 3: Movimientos 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. 2º veces.



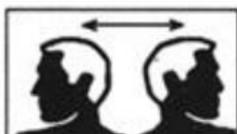
Girar la cintura a la derecha y luego al a izquierda. 20 veces.



Inclinarse hacia adelante para coger un objeto de la cama o del suelo si se está en sentado en una silla. Incorporarse y después agacharse para reponer el objeto. 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.



Nivel 4: Levantándose

Repetir el nivel 3 levantado.

Movilizarse, de estar entado, ponerse de pie con los ojos abiertos. Repetir 20 veces. 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. Repetir 20 veces.



Inclinarse hacia adelante y pasar la bola de la mano a mano detrás de una rodilla. Repetir 20 veces. Repetir con los ojos cerrados.



Cambiar de sentado a de pie, volverse una vez y entonces, sentarse otra vez. Repetir 10 veces.



Nivel 5: Trasladándose

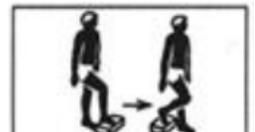
Caminar a través de la habitación, alrededor de una silla y entonces, volver atrás a través de la habitación. Tras 10 repeticiones, intentarlo con los ojos cerrados.



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



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



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



Algunos de los síntomas más comunes del VPPB:

- ✓ Sientes que las cosas giran o tu entorno se mueve.
- ✓ Sientes vértigo cuando cambias de posición o mueves la cabeza.
- ✓ La sensación de giro de las cosas dura segundos.
- ✓ Te sientes inestable o has perdido el equilibrio.
- ✓ Tienes náuseas, vómitos o sudoración después del episodio.

	SISTEMA DE GARANTIA DE LA CALIDAD GESTIÓN DOCUMENTAL	EMISIÓN	12/10/2022
		ACTUALIZACIÓN	12/10/2027
EJERCICIOS DE REEDUCACION VESTIBULAR	SGDC-FT-114		
	Versión: 01		
	Control: _____	Pág. 2 de 2	

CONTROL DE CAMBIOS

N° VERSIÓN	DETALLE DEL CAMBIO	FECHA DEL CAMBIO
01	Creación del documento	12/10/2022