

Instrucciones para los ejercicios de rehabilitación vestibular domiciliaria

- Realice los ejercicios **dos veces al día** (incluyendo los fines de semana) separando las dos sesiones **al menos 4 horas**.
- Anote en la hoja de seguimiento si los ha realizado, y si no los ha realizado, el motivo.
- En caso de despertarse con un episodio agudo anótelos especificando las actividades que realizó el día anterior. Si el episodio se produce durante el día, especifique qué actividad estaba realizando cuando se desencadenó.
- En caso de encontrarse mal por un proceso infeccioso puntual, ese día se aconseja no realizar los ejercicios. Retómelos al día siguiente.
- Es importante que realice **TODOS** los ejercicios pautados.
- Es habitual presentar molestias tras realizarlos sobre todo al comienzo del programa. Si las molestias persisten más de una hora disminuya el número de veces o la velocidad de realización pero **NO elimine ejercicios**. Si esto ocurriera, anótelos.
- Lo normal es que estos ejercicios le provoquen síntomas pero vayan mejorando a medida que pasen los días. En ese momento aumente la velocidad de los movimientos.

Programa de ejercicios de Rehabilitación Vestibular a realizar

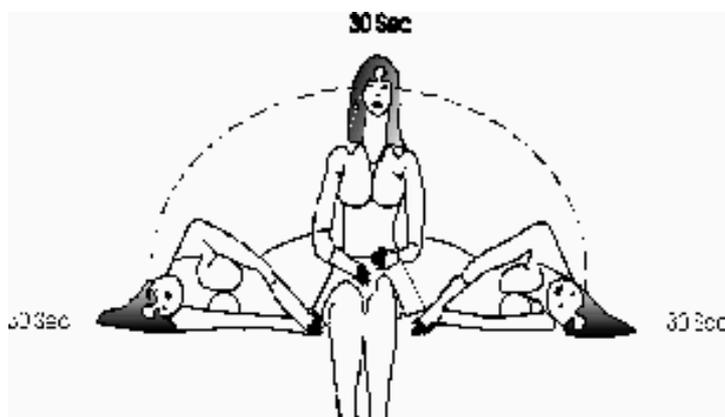
Habitación "H"

El movimiento debe ser a la velocidad que provoque mareo.
MANTENGA SIEMPRE LOS OJOS ABIERTOS Y FIJOS EN UN PUNTO.

Ejercicio H1: Sentado en una silla con respaldo, girar la cabeza a la derecha Parar y esperar 20 segundos. Girar a la izquierda. Parar y esperar 20 segundos. Repetir 6 veces a cada lado.

Ejercicio H2: Túmbese boca arriba, sin almohada, levántese rápido (agárrese al borde de la cama si nota que se va a caer). Parar y esperar 20 segundos. Repetir 6 veces.

Ejercicio H3 Brandt-Daroff: Siéntese mirando al frente; Gire la cabeza hacia la derecha y túmbese sobre el costado izquierdo (la nariz apuntará al techo). Espere durante 30 segundos. Siéntese rápidamente. Repítalo al otro lado. Hágalo 3 veces a cada lado.



Ejercicio H4: Siéntese en una silla apoyada en el respaldo con los pies tocando el suelo. Lleve la cabeza hacia la rodilla derecha y cuente 10. Levante el cuerpo a la velocidad que tolere y quédese sentado mirando al techo (apoye la cabeza en el respaldo). Cuente 10. Haga lo mismo a la rodilla izquierda. Repita 3 veces a cada lado.

Adaptación “A”- Seguimiento - Sacadas

Ejercicio A1: Siéntese frente a una pared sin adornos y haga 1 minuto cada uno de los siguientes ejercicios enfocando todo el rato la palabra del cartel:

- A1a: Cabeza quieta, mover cartel derecha-izquierda.
- A1b: Cabeza quieta mover cartel arriba-abajo.
- A1c: Mano quieta, cabeza dice SI.
- A1d: Mano quieta, cabeza dice NO.

Ejercicio A2: Ponga dos dedos delante, separados, en su campo visual, de forma que pueda verlos (horizontales):

- A2a: mire alternativamente al derecho y al izquierdo durante un minuto.
- A2b: mire alternativamente de arriba hacia abajo durante un minuto.

Ejercicio A3: Ponga su dedo pulgar delante de los ojos y muévelo como si fuera una mosca (a los lados y en profundidad) durante 1 minuto.

Equilibrio “E”

Ejercicio E1: En una esquina de la casa, con los brazos tocando las dos paredes: Ponerse sobre el pie derecho, despegando las manos de las paredes y con ojos abiertos. Si pierde el equilibrio, tocar con una o dos manos la pared para reequilibrarse. Intentarlo durante 30 segundos. Hacer lo mismo con el pie izquierdo. Repetir 2 veces con cada pie.

Ejercicio E2: Con un pie más adelantado que otro y mirando la diana; mantener el equilibrio moviendo la cabeza como diciendo SI (15 segundos), a la velocidad que le permita mantener el equilibrio, aunque tenga que tocar la pared ocasionalmente. Repetir 2 veces con cada pie.

Ejercicio E3: Con un pie delante del otro:

- E3a: Cargar sobre el de adelante (4 segundos) y luego sobre el de atrás (4 segundos). Repetir 3 veces a cada lado.
- E3b: Cargar en el centro (4 segundos), ojos cerrados. Repetir 3 veces.

Ejercicio E4: En el suelo con los pies juntos por los talones y los ojos abiertos (siempre acompañado de alguien): llevar el peso del cuerpo a las puntas (4

segundos), talones (4 segundos) a derecha (4 segundos) y a izquierda (4 segundos)

Ejercicio E5: Con un pie delante del otro (tocando el talón del pie delantero con la punta del pie trasero) intente mantenerse 30 segundos con **ojos abiertos** sin caerse. Hágalo cerca de una pared / mesa / silla donde poder agarrarse en caso de perder el equilibrio.

Ejercicio E6: Con un pie delante del otro (tocando el talón del pie delantero con la punta del pie trasero) intente mantenerse 30 segundos con **ojos cerrados** sin caerse.

Ejercicio E7: Súbase a un cojín de consistencia dura e intente mantenerse 30 segundos con **ojos abiertos** sin caerse. Hágalo cerca de una pared / mesa / silla donde poder agarrarse en caso de perder el equilibrio.

Ejercicio E8: Sobre un cojín intentar mantenerse 30 segundos con **ojos cerrados** (Siempre acompañado de alguien).

Ejercicio E9: Siéntese en una silla y levántese sin las manos, dele la vuelta a la silla a la derecha. Vuelva a sentarse sin manos y sin desplomarse. Haga lo mismo a la izquierda. Repetir 3 veces a cada lado desde que lo tolere.

Ejercicio E10: Ponerse a la pata coja durante 20 segundos con cada pie.

Marchas “M”

Ejercicio M1: En el pasillo caminar en línea recta mirando una diana que esté a la altura de los ojos. Intente no abrir demasiado los pies. Al llegar al final del pasillo, girar a la derecha en un extremo, y a la izquierda cuando llegue al otro extremo. Si se marea, pare y reinicie la marcha cuando se le pase.

- M1a: Cuando gire intente hacerlo en 3 pasos y no empiece a caminar hasta que esté estable.
- M1b: Ahora camine igual, pero mirando la diana mueva la cabeza como diciendo “SI”.
- M1c: Ahora camine igual, pero mirando la diana mueva la cabeza como diciendo “NO”.
- M1d: Ahora camine mirando 3 pasos al techo y 3 pasos al suelo 2 pasillos.

- M1e: Ahora camine 3 pasos mirando a la pared derecha y 3 pasos mirando a la pared izquierda 2 pasillos.

Exteriores “X”

Ejercicio X1: Caminar mañana y tarde 45 minutos.

Ejercicio X2: De pie frente al río/mar. Mire al frente a algo que esté inmóvil enfrente. Objetivo: llegar a 5 min.

Ejercicio X2’: Colóquese frente a la orilla del mar / río y observe el movimiento del agua fijamente durante 1 min. Trate de hacerlo con la cabeza recta y con la cabeza inclinada a la derecha y a la izquierda o cambiándose de sitio para ver la corriente en distintas direcciones. Objetivo: llegar a 5 min.

Ejercicio X2’ ’: Sentada frente al televisor u ordenador con un video de carreras de coches / motos / cascada / río / mar / centro comercial con gente caminando, a un 1m aproximadamente, levante una de sus manos y mire fijamente a su pulgar. Objetivo: llegar a 5 min.

Ejercicio X3: Con la cabeza quieta mirando al frente: mire el coche que aparece en un extremo y sígalo hasta el extremo contrario. Vuelva a repetirlo durante 1 minuto. Después hágalo con los coches que van en sentido contrario. Objetivo: llegar a 5 min.

Ejercicio X4: Camine por una calle céntrica contracorriente mirando a las caras de las personas durante 1 minuto. Objetivo: llegar a 5 min.

Ejercicio X5: Camine por una calle con escaparates intentando leer los rótulos y los escaparates de los lados mientras camina durante 1 minuto. Objetivo: llegar a 5 min.

Ejercicio X6: En el coche de copiloto: mire directamente por la ventana lateral dejando que pasen las cosas durante 30 segundos. Objetivo: llegar a 5 min.

Hoja de seguimiento ejercicios de rehabilitación vestibular

Identificación:

Fecha:

Ejercicios pautados:	
Ejercicios realizados por el/la paciente:	
Ejercicios no realizados por el/la paciente:	
Motivo de no realización:	
Número de episodios de vértigo:	