

NIVEL 4 MOVIMIENTOS DE BRAZO Y CUERPO

(Se sugiere acompañamiento por el riesgo de caída)

De estar sentado, ponerse de pie. (20 veces)

Repetir con los ojos cerrados. (20 veces)



Lanzar una pelota de mano a mano, asegurándose que la pelota pase por encima del nivel de los ojos. (20 veces)



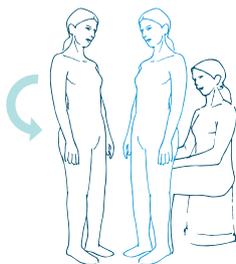
Inclinado hacia adelante con las rodillas flexionadas, pasar la bola de mano a mano por atrás de las rodillas. (20 veces)



Repetir con los ojos cerrados.

De estar sentado ponerse de pie, volverse una vez y volver a sentarse.

(10 veces)



NIVEL 5 TRASLADÁNDOSE

(Se sugiere acompañamiento por el riesgo de caída)

Caminar en la habitación alrededor de una silla. (10 veces)

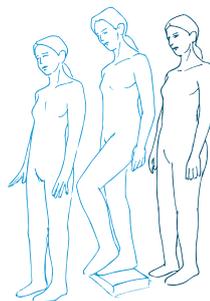


Con alguien más, practicar tirar una pelota grande hacia atrás y adelante. Luego lanzar la pelota al paciente caminando alrededor de él.



Subir y bajar una caja o plataforma. (10 veces)

Repetir con los ojos cerrados. (10 veces)



a:care

Consulte este material en digital escaneando este QR o escribiendo el link:

<https://www.acare.com.co/rehabilitacion-vestibular/>

Abbott

EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN VESTIBULAR

EJERCICIOS DE CAWTHORNE - COOKSEY!¹



Bibliografía: 1. Brain and spine foundation, Vestibular rehabilitation exercises; A fact sheet for patients and carers. Published July 2013. Review July 2014. Consultado: 03-03-2016. Disponible en: www.brainandspine.org.uk/sites/default/files/documents/vestibular-rehabilitation_exercises.

MATERIAL DIRIGIDO AL CUERPO MÉDICO
CON FINES DE EDUCACIÓN AL PACIENTE

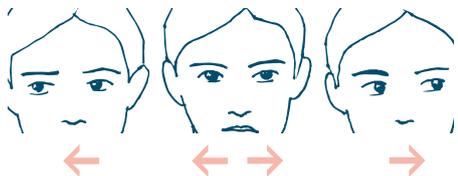
COD:XXXXX

NIVEL 1 EJERCICIOS OCULARES, CABEZA INMÓVIL

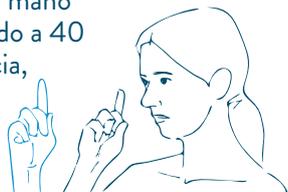
Mirar arriba, luego abajo; primero despacio y luego de prisa, manteniendo la cabeza inmóvil. (20 veces)



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 a 40 centímetros de distancia, acercándolo a la nariz y alejándolo, sin perderlo de vista. (20 veces)

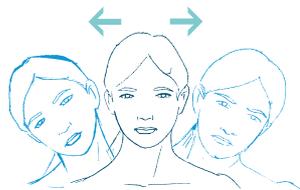


NIVEL 2 MOVIMIENTOS DE LA CABEZA Y DE LOS OJOS

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)



Quando mejore el equilibrio, se repetirá el nivel 2 con los ojos cerrados

NIVEL 3 MOVIMIENTOS DE BRAZOS Y CUERPO (SENTADO)

Encogerse de hombros. Hacer círculos con los hombros. (20 veces cada uno)



Girar la cintura a la derecha y luego a la izquierda. (20 veces cada uno)



Sentado en una silla, inclinarse hacia adelante para coger un objeto del suelo. Incorporarse y agacharse para colocarlo de nuevo en el piso. (20 veces)



Girar la cabeza de lado a lado dos giros lentos y luego rápidos. Esperar unos segundos y hacer tres giros rápidos. Cuando vea mejoría cerrar los ojos.

