

## Ejercicios de reeducación vestibular

### Ejercicios oculares

**1** Mirar arriba, luego abajo, primero despacio y luego deprisa, manteniendo la cabeza inmóvil. 20 veces.



**2** Mirar de un lado a otro, manteniendo la cabeza inmóvil, primero despacio y luego deprisa. 20 veces.



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



### Movimientos de cabeza y ojos

**1** Flexión y extensión de la cabeza con los ojos abiertos, despacio y luego deprisa. 20 veces.



**2** Inclínación de lado a lado de la cabeza, despacio y después deprisa. 20 veces. Cuando mejore el desequilibrio se repetirá con los ojos cerrados.



### Movimientos de brazo y cuerpo

**1** Encogerse de hombros. 20 veces. Hacer círculos con los hombros. 20 veces.



**2** Girar la cintura a la derecha y luego a la izquierda. 20 veces.



**3** Inclinarsse hacia delante para coger un objeto de la cama o del suelo si se está sentado en una silla. Incorporarse y después agacharse para reponer el objeto. Repetir 20 veces.



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





Dr. Gervith Reyes Soto  
Neurocirujano  
Cirugía de Columna Mínimamente Invasiva  
Neuro-oncología

e-mail: [gervith\\_rs@hotmail.com](mailto:gervith_rs@hotmail.com)  
[www.cirugiacolumna.com.mx](http://www.cirugiacolumna.com.mx)  
Urgencias: 55.22.40.04.81

---