



REHABILITACIÓN VESTIBULAR

Ejercicios para la recuperación del sistema del equilibrio

NIVEL BÁSICO

MOVIMIENTO DE OJOS



Indicaciones:

- 2 ejercicios por día, 10 repeticiones en cada lado
- Realizar sentados
- Aumento progresivo de velocidad
- Detenerse si hay dolor o aumento de vértigo

LA CRUZ Importante seguir con la mirada



DE REOJO



MOVIMIENTO CERVICAL "No lo sé" / "La Jota"



Consulta el video

