



REHABILITACIÓN VESTIBULAR

Ejercicios para la recuperación del sistema del equilibrio

NIVEL AVANZADO

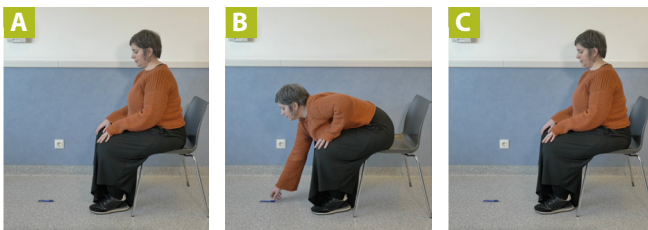
GIRO DESDE LA SILLA



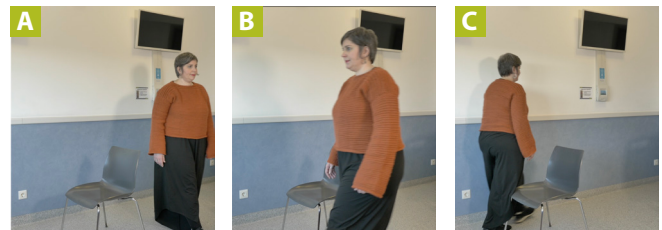
Indicaciones:

- 3 ejercicios por día, 5 repeticiones
- Realizar siempre acompañados
- No realizar en pacientes con riesgo alto de caída o problemas de movilidad
- Aumento progresivo de velocidad
- Detenerse si duele o aumenta el vértigo

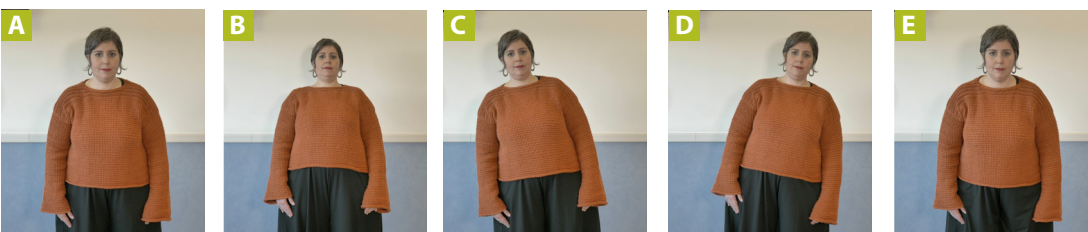
RECOGER DEL SUELO



CÍRCULOS



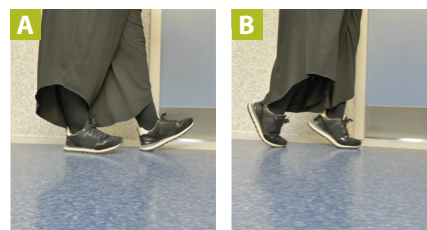
PÉNDULO



CRUZAR LA CALLE



TALÓN-PUNTA



PELDAÑO



Consulta el video

