



EJERCICIOS DE BRANDT-DAROFF

Para tratar el vértigo paroxístico posicional benigno



Indicaciones:

- Realizar 10 veces por la mañana y 10 veces por la noche durante dos semanas.
- Mantenerse 30 segundos en cada posición.
- Es normal notar mareo realizando los ejercicios, el objetivo es que la sensación vaya disminuyendo cada vez que se hagan.

Consulta el vídeo

