

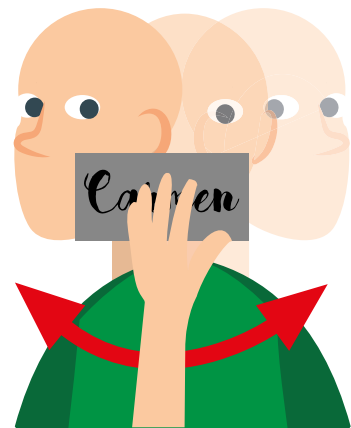
Ejercicios de REHABILITACIÓN VESTIBULAR DOMICILIARIA

EJERCICIO 1

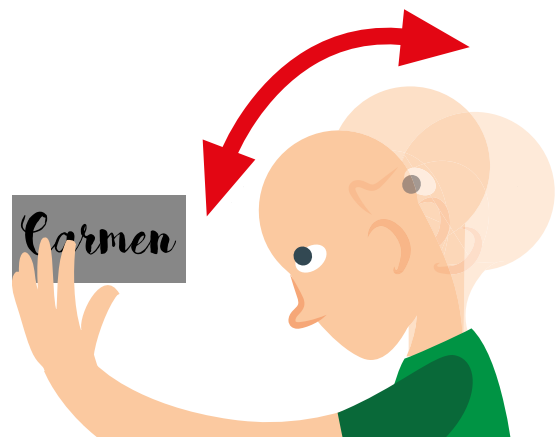
Para realizar este ejercicio va a necesitar una cartulina del tamaño de una tarjeta de visita o un post-it.

1 En primer lugar, escriba una palabra en la cartulina (p.ej. el nombre de un familiar), cójala con sus dedos y estire su brazo situando la tarjeta a la altura de sus ojos.

2 Mueva la cabeza horizontalmente como si estuviera diciendo que NO, manteniendo a la vez la vista fija en el nombre que ha escrito en la tarjeta.



3 Ahora realice el mismo ejercicio, pero moviendo la cabeza verticalmente, como si estuviera diciendo que SI.



Recuerde que es muy importante mantener la vista en el nombre de la tarjeta mientras mueve la cabeza. Debe mover la cabeza cada vez más rápido, pero no tanto para no poder leer el nombre de la tarjeta.