INFORMACIÓ PER A PACIENTS

REHABILITACIÓ VESTIBULAR

Exercicis per a la recuperació del sistema de l'equilibri

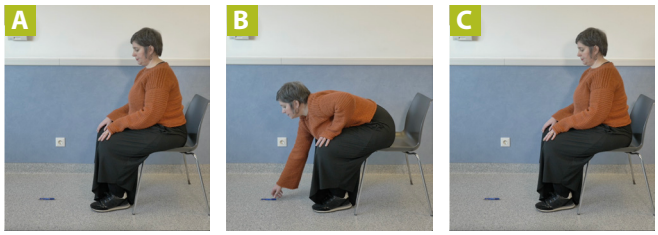
NIVELL AVANÇAT

GIR DES DE LA CADIRA

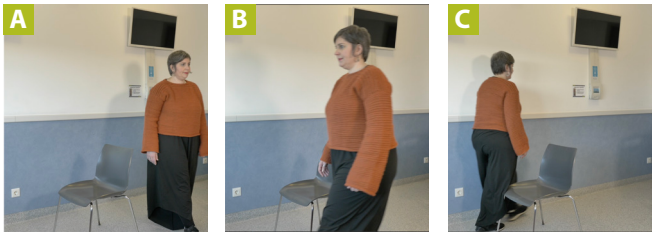
Indicacions:

- 3 exercicis per dia, 5 repeticions
- Realitzar sempre acompanyats
- No realitzar en pacients amb risc alt de caiguda o problemes de mobilitat
- Increment progressiu de velocitat
- Aturar-se si sent dolor o augment de vertigen

RECOLLIR DEL TERRA



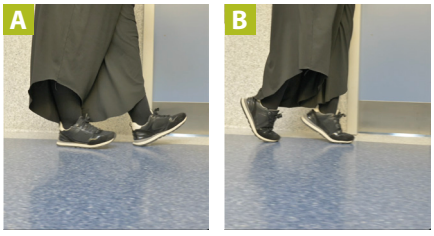
CERCLES



PÈNDOL

CREUAR EL CARRER

TALÓ-PUNTA



ESGLAÓ

Consulta el vídeo