INFORMACIÓ PER A PACIENTS

REHABILITACIÓ VESTIBULAR

Exercicis per a la recuperació del sistema de l'equilibri

NIVELL BÀSIC

MOVIMENT D'ULLS

Indicacions:

- 2 exercicis per dia, 10 repeticions a cada banda
- Realitzar asseguts
- Increment progressiu de velocitat
- Aturar-se si dolor o augment de vertigen

LA CREU Important seguir amb la mirada

DE REÜLL

MOVIMENT CERVICAL "No ho sé" / "La Jota"

Consulta el vídeo

FUNDACIÓ HOSPITAL DE l'Esperit Sant