



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

