

90018642



# EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN VESTIBULAR

EJERCICIOS DE CAWTHORNE - COOKSEY. (1)

**Bibliografía:** Brain and spine foundation. Vestibular rehabilitation exercises; A fact sheet for patients and carers. Published July 2013. Review July 2014. Consultado: 03-03-2016. Disponible en: [www.brainandspine.org.uk/sites/default/files/documents/vestibular-rehabilitation\\_exercises](http://www.brainandspine.org.uk/sites/default/files/documents/vestibular-rehabilitation_exercises).

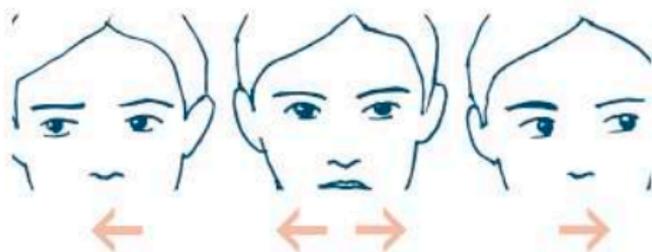
Material dirigido al cuerpo médico con fines de educación al paciente

# NIVEL 1 EJERCICIOS OCULARES, CABEZA MÓVIL

Mirar arriba, luego abajo; primero despacio y luego de prisa, manteniendo la cabeza inmóvil. (20 veces)



Mirar de un lado a otro, manteniendo la cabeza inmóvil; primero despacio y luego de prisa. (20 veces)



Focalizar un dedo de la mano estando el brazo estirado a 40 centímetros de distancia, acercándolo a la nariz y alejándolo, sin perderlo de vista. (20 veces)

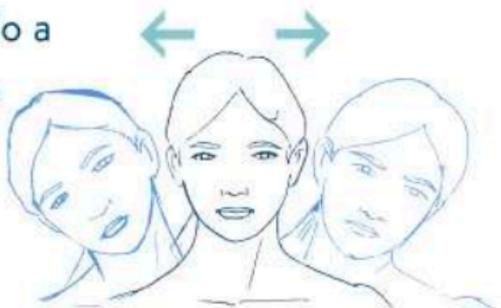


## NIVEL 2 MOVIMIENTOS DE LA CABEZA Y DE LOS OJOS

Flexión y extensión de la cabeza con los ojos abiertos, despacio y luego de prisa. (20 veces)



Inclinación de lado a lado de la cabeza, despacio y después de prisa. (20 veces)



Cuando mejore el equilibrio, se repetirá el nivel 2 con los ojos cerrados

# NIVEL 3

## MOVIMIENTOS DE BRAZOS Y CUERPO (SENTADO)

Encogerse de hombros.  
Hacer círculos con los hombros.

(20 veces cada uno)



Girar la cintura a la derecha y luego a la izquierda.

(20 veces cada uno)



Sentado en una silla, inclinarse hacia adelante para coger un objeto del suelo. Incorporarse y agacharse para colocarlo de nuevo en el piso

(20 veces)



Girar la cabeza de lado a lado dos giros lentos y luego rápido. Esperar unos segundos y hacer tres giros rápidos. Cuando vea mejoría cerrar los ojos.



NIVEL

4

## MOVIMIENTOS DE BRAZO Y CUERPO

(Se sugiere acompañamiento  
por el riesgo de caída)

De estar sentado,  
ponerse de pie. (20 veces)

Repetir con los ojos  
cerrados. (20 veces)



Lanzar una pelota de mano  
a mano, asegurándose  
que la pelota pase por  
encima del nivel  
de los ojos. (20 veces)



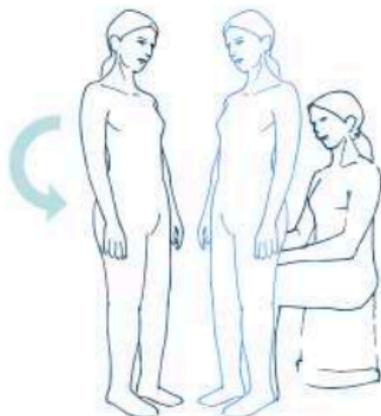
Inclinado hacia adelante con  
las rodillas flexionadas,  
pasar la bola de mano  
a mano por atrás de  
las rodillas. (20 veces)

Repetir con los ojos cerrados.



De estar sentado  
ponerse de pie ,  
volverse una vez y  
volver a sentarse.

(10 veces)



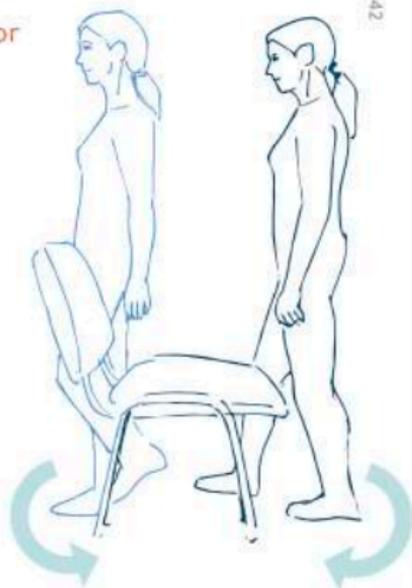
# NIVEL 5 TRASLADÁNDOSE

(Se sugiere acompañamiento por el riesgo de caída)

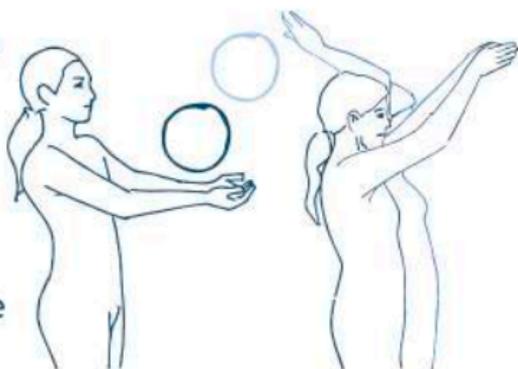
90018642

Caminar en la habitación alrededor de una silla. (10 veces)

Repetir con los ojos cerrados. (10 veces)



Con alguien más, practicar tirar una pelota grande hacia atrás y adelante. Luego lanzar la pelota al paciente caminando alrededor de él.



Subir y bajar una caja o plataforma. (10 veces)

Repetir con los ojos cerrados. (10 veces)

