



Colocar un objeto en el suelo. Sentado inclinarse hacia adelante tomar el objeto y volver a la posición inicial ; repetir el ejercicio colocando el objeto en el suelo y recogéndolo.

Hacer 2 series de 20 repeticiones



Sentarse y ponerse, y de nuevo volver a sentarse. hacer 20 repeticiones.

Sentarse y ponerse de pie, cuando este de pie girar y mirar hacia la silla, volver a girar después de esto volver a la posición inicial sentado, Realizar 20 repeticiones

chay



Sentada girar el tronco hacia la derecha y hacia la izquierda.

Hacer 2 Series de 20 repeticiones



Sentado o de pie y con la ayuda de una pelota de tenis u otro objeto de fácil manejo, lanzar la pelota o el objeto sobre la cabeza y pasarla de una mano a otra siguiendo el movimiento de la pelota con los ojos.

Hacer 20 repeticiones

PLAN CASERO DE VERTIGO



FISIOplus



Sentado y sin mover la cabeza mover los ojos en las direcciones:

Arriba – abajo

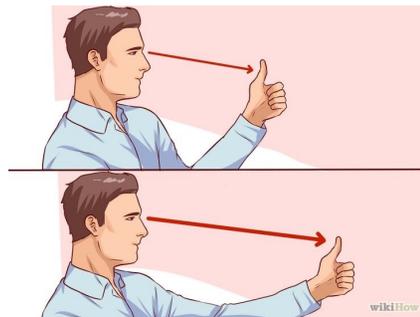
Izquierda-Derecha

Diagonal

Haciendo círculos

Inicialmente hacerlos lentamente después hacerlos rápidamente. Realizar 2 series de 20

Para aumentar la dificultad pueden hacerlos acostado



Mirar fijamente la punta de un dedo con el brazo extendido, y alejar y acercar

Realizar 2 series de 20 repeticiones



Sentarse mirando fijamente un punto en la pared u objeto y sin retirar la mirada del punto o el objeto mover la cabeza hacia adelante y hacia atrás.



Mover la cabeza de derecha a izquierda y de izquierda a derecha. Hacer 3 series de 20 repeticiones.

Para aumentar la dificultad realizar el ejercicio con los ojos cerrados



Sentarse en una posición cómoda y subir y bajar los hombros

Realizar 3 series de 20 repeticiones



Hacer movimientos circulares con los hombros.

Realizar 3 series de 20 repeticiones