



Ejercicios de Cawthorne para el vértigo

Estos ejercicios pueden ayudarlo a recuperar el equilibrio cuando tiene vértigo relacionado con la enfermedad de Ménière, vértigo posicional paroxístico benigno (VPPB) u otro problema del oído interno. Haga estos ejercicios a primera hora de la mañana y antes de acostarse. Cuando empiece a hacer estos ejercicios, es probable que se maree, pero esto mejorará. Si esto sucede, intente hacerlo durante al menos 5 minutos. Haga un grupo de ejercicios a la vez durante al menos 10 veces, comenzando en la parte superior de la lista. Pueden pasar varias semanas antes de que pueda hacer todos los ejercicios sin sentirse mareado.

Ejercicio 1

Mientras está sentado a un lado de la cama y con la cabeza quieta:

- Mire hacia arriba tan lejos como pueda.
- Mira hacia abajo tan lejos como puedas.
- Mire de lado a lado lo más que pueda.
- Estire el brazo hacia delante. Concéntrese en su dedo índice. Continúa enfocándote en tu dedo mientras lo acercas a tu nariz.

Ejercicio 2

Mientras está sentado al lado de la cama:

- Lleve la cabeza lo más atrás que pueda.
- Lleve la cabeza hacia adelante para tocar la barbilla con el pecho.
- Gire la cabeza de lado a lado.
- Haga estos ejercicios primero con los ojos abiertos. Luego intenta con los ojos cerrados.

Ejercicio 3

Mientras está sentado al lado de la cama:

- Encoge los hombros hacia arriba y luego relájalos.
- Inclínate e intenta tocar el suelo con los dedos. Luego vuelve a sentarte.
- Lanzar una pelota pequeña de una mano a la otra. Lanza la pelota más alto que tus ojos para que tengas que mirar hacia arriba.

Ejercicio 4

Mientras está de pie (con alguien cerca si se siente incómodo):

- Repita el ejercicio 1.
- Repita el ejercicio 2.
- Pase una pelota entre sus piernas y por encima de su cabeza.
- Siéntate y luego párate. Repetir. Dé la vuelta en círculo de una manera diferente cada vez que se pare.
- Con alguien cerca para ayudarlo, pruebe los ejercicios anteriores con los ojos cerrados.

Ejercicio 5

En una habitación libre de obstáculos:

- Camine hacia una esquina de la habitación, gire a la derecha y regrese al punto de partida. Ahora, repite y gira a la izquierda.
- Subir y bajar una pendiente. Ahora prueba las escaleras.
- Mientras sostiene el brazo de alguien, intente estos ejercicios con los ojos cerrados.