

EGOKITZAPEN BESTIBULARRA INDARTZEKO ARIKETAK
ADAPTACION VESTIBULAR DE OIDO DURANTE SU CONVALECENCIA

1. Aurkezpen-txartel bat itsats ezazu zure aurrean dagoen horman, irakur ahal dezazun. Hormatik 3 oinera gelditu edo eseri. Hitz bat arretaz begiratu. Burua alde batetik bestera mugitu eta hitza arretaz begiratzin jarraitu Segi gauza bera minutu bat edo biz etengabe egiten. Hartu atseden pixka bat.
2. Beste hitz bati erreparatu, baina oraingoan burua goitik behera mugitu. Hitz arretaz begiratu eta segi gauza bera minutu bat edo biz etengabe egiten. Hartu atseden pixka bat.
3. Orri batean X bat idatzi eta horman itsatsi. X handia egin, gelaren beste muturretik argi ikusteko modukoa. Gelaren bestaldean gelditu edo eseri. Burua alde batetik bestera mugitu eta X arretaz begiratzin jarraitu. Jarraitu minutu bat edo biz gauza bera etengabe egiten. Hartu atseden pixka bat.
4. Orain X begiratu, baina oraingoan burua goitik behera mugitu X-ri arretaz so egiten diozula. Jarraitu minutu bat edo biz gauza bera etengabe egiten. Hartu atseden pixka bat.
5. Aurkezpen-txartel bat eskutan hartu. Hitz bat arretaz begiratu eta burua eta txartela alde batetik bestera mugitu, baina aurkako norabidean, hautatutako hitzari so egiten diozula. Jarraitu minutu bat edo biz gauza bera etengabe egiten. Hartu atseden pixka bat.
6. Beste hitz bati so egin, baina oraingoan burua eta txartela alde batetik bestera beste norabidean mugitu hautatutako hitzari so egiten diozula. Jarraitu minutu bat edo biz gauza bera etengabe egiten. Hartu atseden pixka bat.
7. X orriaren erdian idatzi. Hartu orria eskutan. Orria eta zure burua goitik behera etengabe mugitu aurkako norabidean minutu bat edo biz. X-ri ez begirik kendu.

ARIKETA HAUEK HONELA EGIN: _____ ESERITA

GELDI ETA HANKEKIN _____

ARIKETA HAUEK EGIN 1ko-ren(e)(a)n,
.....e(t)an 1ko-ren(e)(a)n,e(t)an
5eko-ren(e)(a)n,e(t)an

Gogoratu beharrekoa:

- a) Burua mugitzen ari zarela, denbora guztian foku-puntura begiratu.
- b) Betaurrekoak erabiltzen baituzu, jantzita eraman ariketak egin bitartean.
- c) Ariketak egiteko burua pixka bat bakarrik mugitu behar da, ez da beharrezkoa oso-osorik mugitzea.
- d) Ariketak egiten zorabiatu egin zaitezke. Hori gertatzea normala da. Zorabiatuta egon arren, saiatu buru-mugimenduekin jarraitzen. Oso zorabiatuta bazaude, burua mantsoago mugitu. Ariketa bat eta bestearen artean atseden hartu.
- e) Burua ahal bezain azkar mugitu, baldin eta puntua mantentzen baduzu.

Ariketak egiten ari zarela, kliskatu.

1. Pegue una tarjeta de presentación en una pared frente a usted de manera que pueda leerla. Párese o siéntese a 3 pies de distancia de la pared. Fije su atención en una palabra. Mueva la cabeza de lado a lado manteniendo la vista fija en dicha palabra. Continúe esto por 1-2 minutos sin para. Descanse brevemente.
2. Mire a una palabra nuevamente, pero esta vez mueva la cabeza de arriba a abajo manteniendo la vista fija en dicha palabra, continúe haciendo esto por 1-2 minutos sin parar. Descanse brevemente.
3. Marque una X en una cuartilla y péguela en la pared. Haga la X lo suficientemente grande como para verla claramente desde el otro extremo de la habitación. Párese o siéntese al otro lado de la habitación. Mueva la cabeza de lado a lado manteniendo la mirada en la X. Continúe esto por 1-2 minutos sin para. Descanse brevemente.
4. Mire la X ahora, pero esta vez mueva su cabeza de arriba a abajo mientras que mantiene su mirada fija en la X. Continúe esto por 1-2 minutos sin para. Descanse brevemente.
5. Sujete una tarjeta de presentación en su mano. Fíjese en una palabra, mueva la cabeza y la tarjeta de lado a lado pero en dirección opuesta, manteniendo la vista en la palabra escogida. Continúe haciéndolo por 1-2 minutos sin para. Descanse brevemente.
6. Mantenga la vista nuevamente en una palabra, pero esta vez mueva la cabeza y la tarjeta de arriba abajo en dirección opuesta, mientras que mantiene la vista fija en la palabra escogida. Continúe esto por 1-2 minutos sin para. Descanse brevemente.
7. Marque a la X en el centro de la cuartilla. Sujete la cuartilla en su mano. Mueva la cuartilla y su cabeza de arriba a abajo en dirección opuesta, por 1-2 minutos sin para. Asegúrese de no perder de vista la X.

HAGA ESTOS EJERCICIOS: _____ SENTADO _____

PARADO CON LOS PIES _____

REALICE LOS EJERCICIOS 1 a 4 1 a 8 5 a 8

Debe recordar:

- a) Mantener la mirada en su punto focal durante todo el tiempo que este moviendo la cabeza.
- b) Si usa gafas, ponérselas mientras que hace los ejercicios.
- c) Los ejercicios deben de hacerse con pequeños movimientos de cabeza, no es necesario moverla totalmente.
- d) Los ejercicios pudieran marearle. Esto es normal. Trate de seguir moviendo la cabeza aunque este mareado. Si se siente muy mareado, mueva la cabeza más despacio. Descanse entre uno y otro ejercicio.
- e) Mueva la cabeza tan rápido como le sea posible, siempre y cuando mantenga el punto.

Pestañear durante los ejercicios.