

**ENTZUMENAREN EGOKITZAPEN BESTIBULARRA INDARTZEKO ARIKETAK**
ADAPTACION VESTIBULAR DE OIDO DURANTE SU CONVALECENCIA

1. Aurkezpen-txartel bat itsatsi zure aurrean dagoen horman, irakurtzeko moduan. Hormatik 3 oinera gelditu edo jesarri. Hitz zehatz bati arretaz begiratu. Burua alde batetik bestera mugitu eta hitzari arretaz begiratzen jarraitu. Horrela jarraitu minutu batean edo bitan, etengabe. Ostean, atsedenaldira labur bat egin.
2. Beste hitz bati erreparatu, baina oraingoan burua goitik behera mugitu. Hitzari arretaz begiratu eta jarraitu horretan minutu batean edo bitan, etengabe. Egin atsedenaldira labur bat.
3. Orri batean X handi bat idatzi, gelaren beste muturretik argi ikusteko modukoa, eta horman itsatsi. Gelaren bestaldean gelditu edo jesarri. Burua alde batetik bestera mugitu eta X horri arretaz begiratzen jarraitu. Horrela jarraitu minutu batean edo bitan, etengabe. Ostean, atsedenaldira labur bat egin.
4. Jarraitu X-ari arretaz begira, baina oraingoan burua goitik behera mugitu. Horrela jarraitu minutu batean edo bitan, etengabe. Atsedenaldira labur bat egin.
5. Aurkezpen-txartel bat eskutan hartu. Hitz bati arretaz begiratu eta burua eta txartela alde batetik bestera mugitu, biak ere aurkako norabidean, hautatutako hitzari begira zaudela. Horrela jarraitu minutu batean edo bitan, etengabe. Atsedenaldira labur bat egin.
6. Beste hitz bati begiratu, baina oraingoan burua eta txartela alde goitik behera mugitu, bakoitza norabidean batean, hitzari begira zaudela betiere. Horrela jarraitu minutu batean edo bitan, etengabe. Ostean, atsedenaldira labur bat egin.
7. X idatzi orri baten erdian. Hartu orria eskuetan. Orria eta zure burua goitik behera etengabe mugitu, biak aurkako norabidean, minutu batean edo bitan. X-ari begira zaudela.
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 enana 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. Fijese 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.

ARIKETA HAUEK HONELA EGIN: _____ ESERITA _____

GELDI ETA HANKAK _____ DAUDELA _____

ARIKETA HAUEK EGIN 1 - 4 1 - 8 5 - 8

Gogoratu beharrekoa:

- a) Burua mugitzen ari zarenean, denbora guztian foku-puntura begiratu.
- b) Betaurrekoak erabiltzen baituzu, jantzita eduki 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 besteren artean, atsedena hartu.
- e) Burua ahal bezain azkar mugitu, baldin eta puntua mantentzen baduzu.
- f) Ariketak egiten ari zarela, kliskatu.

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.
- f) Pestañear durante los ejercicios.