



BERRENTRENAMENDU-TERAPIA
TERAPIA DE REENTRENAMIENTO

Naturako soinuak dira, frekuentzia eta simetria aldetik orekatuak: itsasoko olatuak. Bozgorailutik 1-1'5 metro ingurura jesarri behar da pazienteak, beti distantzia berera, eta egunero ordubetez (ez dago aurikularrik). Bitartean arreta gehiegi eskatzen ez duen jardueren bat egiten da (irakurketa, puntua, puzzle errazak,...).

Lehenengo egunean: ikusi zein den zuretzat desatsegin egiten zaizun soinu maila txikiena, bolumen-maila hori zein den idatzi. Maila hori baino 4 maila beheragotik hasi behar duzu. Egokiena da maila bakoitza 5db ingurukoa izatea, baina zure esku dago erabiltzen duzun soinu-sistemen mailen arabera izatea. Lehenengo astean, egunero entzun behar duzu intentsitate horretan CDa, ordubetez. Hurrengo asteetan maila bat gehitu behar duzu intentsitatea, taula hau kontuan hartuta:

Sonidos de la Naturaleza equilibrados de forma frecuencial y simétrica: olas del mar. El paciente se sienta a una distancia aprox. De 1-1'5 m de los altavoces (no auriculares), siempre a la misma distancia, durante 1 h. diaria mientras realiza una actividad manual que no requiera excesiva atención (lectura, punto, puzzles no complicados...)

El primer día debe comenzar poniendo el volumen del sonido al mínimo nivel que le moleste, anotar ese volumen y comenzar 4 niveles por debajo de él. Lo ideal es que cada nivel sea de unos 5db, pero se pueden usar los niveles que tenga el sistema de sonido que se utilice. La primera semana debe oír el CD diariamente durante 1 h. a esa intensidad. Las semanas sucesivas deberá incrementar un nivel de intensidad, según se indica en la tabla:

MINIMA INTENSIDAD MOLESTA (MIM)

	DATA/FECHA	INTENTSITATEA/INTENSIDAD	OHARRAK/COMENTARIOS
1. astea/1ª Semana			
2. astea/2ª Semana			
3. astea/3ª Semana			
4. astea/4ª Semana			
5. astea/5ª Semana			
6. astea/6ª Semana			
7. astea/7ª Semana			
8. astea/8ª Semana			
9. astea/9ª Semana			
10. astea/10ª Semana			
11. astea/11ª Semana			
12. astea/12ª Semana			
13. astea/13ª Semana			
14. astea/14ª Semana			
15. astea/15ª Semana			
16. astea/16ª Semana			

Tratamenduaren uneren batean, entzundako soinuaren mailak molestiarik eraginez gero, aurreko asteko soinu-maila errepikatu behar da, eta aurreko pautari ekingo zaio berriro.

Si en algún momento del tratamiento hay molestias con el nivel sonoro que se está escuchando, se repite el nivel sonoro de la semana anterior y se retoma la pauta.