

Esercizi di riabilitazione vestibolare

E' bene iniziare con movimenti lenti, aumentando poi la velocità man mano che si prende confidenza con l'esercizio.

E' necessario fermarsi solo se nel fare i movimenti compare una crisi di vertigini intensa.

*Gli esercizi vanno effettuati in quattro posizioni: **sdraiati, seduti, in piedi e in movimento.***

Ogni esercizio va ripetuto più volte al giorno in condizioni di massima tranquillità.

IN POSIZIONE SDRAIATA

- 1)** Muovere gli occhi aperti ripetutamente verso l'alto e verso il basso, quindi più volte verso destra e sinistra.
- 2)** Fissare il dito indice di una mano posto a 10 cm dal naso e, continuando a fissarlo, allontanarlo sino a 50 cm dalla faccia. Ritornare nella posizione iniziale.
- 3)** Con gli occhi chiusi ripetere la manovra numero 1 (occhi in alto, in basso, a destra e a sinistra).
- 4)** Prima con gli occhi aperti, poi con gli occhi chiusi, seguire anche con la testa i movimenti degli occhi come nell'esercizio 1 (in alto, in basso, a destra e a sinistra).
- 5)** Fissare un punto sulla parete e, senza mai perderlo di vista, girare la testa verso destra e verso sinistra.

IN POSIZIONE SEDUTA

- 6)** Con gli occhi aperti fare gli stessi esercizi dei punti 1 e 4 (occhi su e giù, a destra e a sinistra; testa su e giù, a destra e a sinistra). Non ripeterli a occhi chiusi.
- 7)** Alzare le spalle e farle girare prima in avanti e poi indietro.
- 8)** Con gli occhi aperti e diretti verso il basso piegare il più possibile la parte superiore del corpo verso il basso, come per raccogliere qualcosa dal pavimento, e ritornare lentamente nella posizione di partenza.

IN POSIZIONE ERETTA

- 9)** Fare gli esercizi dei punti 1 e 4 con gli occhi aperti.
- 10)** Alzarsi e sedersi da una sedia più volte, prima ad occhi chiusi e poi ad occhi aperti.
- 11)** Con gli occhi aperti, fissare un punto su una parete. Quindi mettersi sulla punta dei piedi e tornare poi alla posizione di partenza, senza mai staccare gli occhi dal punto scelto.
- 12)** Con gli occhi aperti, fare oscillare la gamba destra in avanti e indietro, mantenendo l'equilibrio con la parte superiore del corpo; fare lo stesso con la gamba sinistra.
- 13)** Fare come nell'esercizio 12, ma alternando velocemente la gamba destra e la sinistra.
- 14)** Passare una pallina da una mano all'altra, tenendo le mani sopra la testa.
- 15)** Spostare una pallina da una mano all'altra facendola passare sotto un ginocchio.
- 16)** Alzarsi da una sedia, ruotare lentamente su se stessi e sedersi nuovamente.

DA FARE IN MOVIMENTO

- 17)** Camminare attraversando una stanza prima con gli occhi aperti e poi con gli occhi chiusi.
- 18)** Salire e scendere una scala prima con gli occhi aperti e poi chiusi.
- 19)** Camminare lanciando in aria una palla e afferrandola senza farla cadere per terra.
- 20)** Fare giochi con la palla che obblighino a piegarsi ripetutamente e prendere la mira.