

EJERCICIOS PARA MANTENER EL EQUILIBRIO ESTÁTICO

Introducción

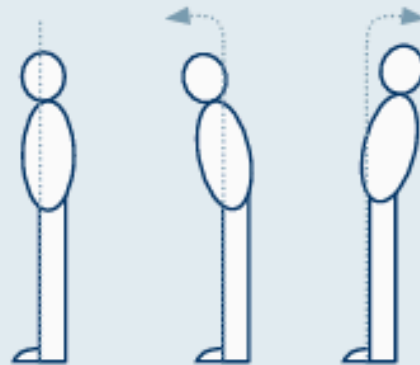
Los ejercicios de equilibrio estático son un conjunto de ejercicios que lo que pretenden es intentar prevenir y ayudar a controlar los síntomas de una crisis vertiginosa. Estos ejercicios hay que realizarlos diariamente en casa y en ocasiones acudir periódicamente al fisioterapeuta. Se trabaja, sobretodo, el sistema músculo-esquelético: la marcha, la fuerza y la sensibilidad, la coordinación, etc...

- ☐ Cada movimiento debe alcanzar el máximo recorrido en equilibrio. Mantenerse en cada punto 10 segundos y repetir 10 veces lentamente.
- ☐ Puede repetirse con los ojos cerrados.
- ☐ Al principio puede realizarse con un leve apoyo de las manos para mantener el equilibrio.

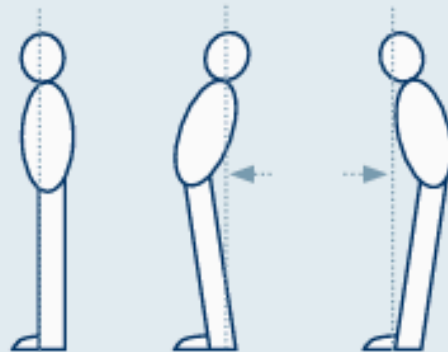
Ejercicios

De pie. Tobillos separados 10 cm. Brazos a lo largo del cuerpo.

1. Inclinar el cuerpo hacia delante y hacia atrás apoyando el peso en los dedos de los pies sin elevar los talones.



2. Llevar el abdomen hacia delante apretando los glúteos. Llevar los glúteos hacia atrás apretando el abdomen.



3. Inclinar el cuerpo hacia la derecha o la izquierda, apoyando el peso en el pie del mismo lado.

