

Chicago Dizziness and Hearing

645 N Michigan, Suite 410
Chicago IL, USA 60611
Phone: 312-274-0197
Fax: 312-376-8707

EJERCICIOS DE CAWTHORNE – COOKSEY

Ejercicios para el tratamiento del vértigo:

Estos ejercicios están diseñados para estimular o “trabajar” el sistema vestibular, y con el tiempo, lograr disminuir el vértigo (mareos) durante las actividades de la vida diaria. Se debe realizar cada ejercicio al menos dos veces por día, comenzando con 5 repeticiones de cada uno y aumentando progresivamente a 10 repeticiones, si es que usted puede. Tenga cuidado de hacer estos ejercicios en un lugar seguro, para evitar el riesgo de caerse y golpearse la cabeza.

A. Movimientos de cabeza y ojos mientras esta sentado

1. Sin mover la cabeza, mire hacia arriba y después hacia abajo.
2. Sin mover la cabeza, mire de lado a lado.
3. Extienda el brazo y apunte con un dedo. Enfóquese en su dedo, llévelo hacia la nariz y extienda el brazo nuevamente.
4. Lentamente mueva su cabeza de lado a lado con los ojos abiertos.
5. Rápidamente mueva su cabeza de lado a lado.
6. Lentamente mueva su cabeza hacia arriba y hacia abajo con los ojos abiertos.
7. Rápidamente mueva su cabeza hacia arriba y hacia abajo.
8. Repita los números 4 – 7 con los ojos cerrados.

B. Movimientos de la cabeza y el cuerpo mientras esta sentado

1. Coloque un objeto en el piso delante de usted. Incline el cuerpo para recogerlo, vuelva a sentarse para atrás. Recuerde de mirar hacia abajo al buscar el objeto, después mire hacia arriba al levantarse.
2. Dóblese hacia adelante y pase el objeto por detrás de sus rodillas.

C. Ejercicios parado

1. Siéntese y párese. Siéntese de nuevo.
2. Repita esto con los ojos cerrados.
3. Repita el #1 pero al pararse de una vuelta completa sobre si mismo antes de sentarse.

Otras actividades para mejorar el balance:

1. Con cuidado, suba y baje las escaleras con los ojos abiertos, luego cerrados. Si es necesario, agarrese bien de la baranda para estar seguro.
2. Mientras esta parado, practique dando vueltas de 90 grados con los ojos abiertos, luego con los ojos cerrados.
3. Mientras camine, mire de lado a lado. Esto puede ser mejor en la bodega, lee los productos mientras que camina en la isla.
4. Practique mantenerse parado en un pie. Primero con los ojos abiertos, luego cerrados.
5. Párese en algo suave y blando (una caja de huevos, colchón, almohada, colchoneta de goma) y :
 - a) Primero camine sobre la superficie para acostumbrarse.
 - b) Si tiene suficiente espacio, camine poniendo un pie enseguida adelante del otro, con los ojos abiertos, luego cerrados.
 - c) Practique estar parado en un pie con los ojos abiertos, después cerrados.
6. Si algún movimiento le produce mareo, repita ese mismo movimiento 10 veces seguidas, dos veces por día.