

EJERCICIOS PARA LA CABEZA DE “CAWTHORNE”

EJERCICIOS DE LOS OJOS

- Mirar hacia arriba, luego hacia abajo – al principio despacio y luego rapido. 20 veces.
- Mirar de un lado al otro – al principio despacio y luego. 20 veces.
- Enfocarse en el dedo a la distancia del brazo, moviendo el dedo un pie mas cercas y hacia atras. 20 veces.

EJERCICIOS DE LA CABEZA

- Agache la cabeza hacia adelante y despues hacia atras con los ojos abiertos – despacito, y luego mas rapido. 20 veces.
- Gira la cabeza de lado a lado- Despasito y luego rapido. 20 veces.
- Cuando se disminuyan los mareos, estos ejercicios deberian ser echos con los ojos cerrados.

SENTADO

- Mientras esta sentado, encoge los hombros. 20 veces.
- Gira los hombros de la derecho, luego a la izquierda. 20 veces.
- Agachese adelante y levante objetos del piso y sientese. 20 veces.

DE PIE (PARADO)

- Cambie de estar sentado a estar de pie y denuevo. 20 veces con los ojos abiertos. Repita con los ojos cerrados.
- Tire una pelota de goma de una mano a la otra desde el nivel de los ojos.
- Tire la pelota de una mano a la otra debajo de una rodilla.

MOVIENDOSE

- Camine al otro lado de la habitacion con los ojos abiertos, y despues cerrados. 10 veces.
- Camine para arriba y abajo inclinacion con los ojos abiertos, y despues cerrados. 10 veces.
- Cualquier juego que involucre estando cargado de espaldas y dando vueltas es bueno.

Ejercicios deberian ser llevado a cabo por 15 minutos dos veces al dia, aumentando a 30 minutos.