



REHABILITACIÓ VESTIBULAR

Exercicis per a la recuperació del sistema de l'equilibri

NIVELL AVANÇAT

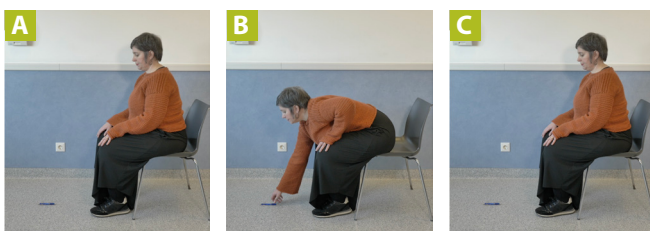
GIR DESDE LA CADIRA



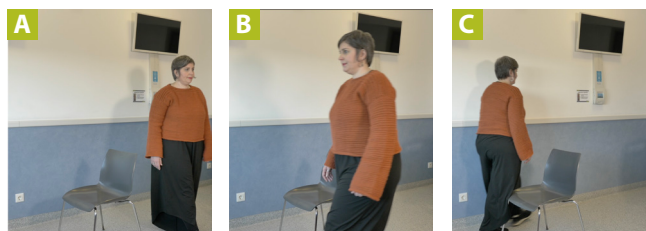
Indicacions:

- 3 exercicis per dia, 5 repeticions
- Realitzar sempre acompanyats
- No realitzar en pacients amb risc alt de caiguda o problemes de mobilitat
- Increment progressiu de velocitat
- Aturar-se si dolor o augment de vertigen

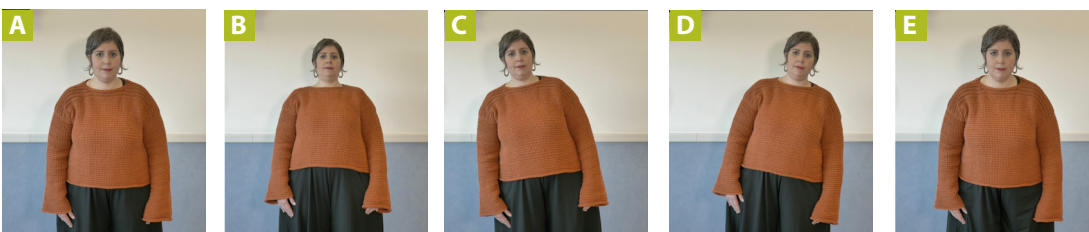
RECOLLIR DEL TERRA



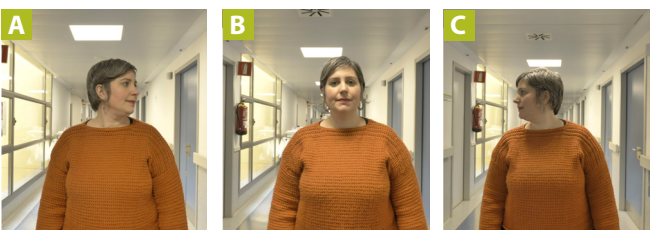
CERCLES



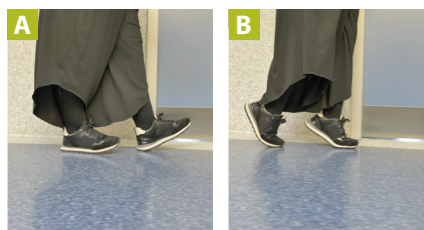
PÈNDOL



CREUAR EL CARRER



TALÓ-PUNTA



ESGLAÓ



Consulta el vídeo

