

PROTOCOLLO DI RIEDUCAZIONE VESTIBOLARE

TECNICA FIVE

ESERCIZI:

1. Scuotere velocemente la testa a destra e a sinistra 20 volte di seguito, poi fermarsi e fissare un punto sulla parete, sino alla scomparsa delle eventuali vertigini.
2. Da seduto, distendersi rapidamente all'indietro e fissare un punto sul soffitto, sino alla scomparsa delle eventuali vertigini. Dopo una pausa rimettersi seduti e fissare un punto sulla parete sino alla scomparsa delle eventuali vertigini.
3. Da seduto, ruotare la testa verso destra e distendersi rapidamente all'indietro (supino), sempre mantenendo la testa verso destra. Restare supino fissando un punto sulla parete sino alla scomparsa delle eventuali vertigini. Raddrizzare la testa, rimettersi seduti e fissare un punto sulla parete, sino alla scomparsa delle eventuali vertigini.
4. Come nel punto 3, con la testa ruotata verso sinistra.
5. Distendersi lentamente sul lettino con la testa penzoloni oltre il bordo del letto. Fissare un punto sulla parete sino alla scomparsa delle eventuali vertigini. Dopo una pausa rimettersi seduti a fissare un punto sulla parete.

Gli esercizi vanno ripetuti ogni giorno per almeno una settimana con intervalli di 30 secondi tra l'uno e l'altro.