**Informações importantes ao receber alta da Fisioterapia com diagnóstico de Hipofunção Vestibular Unilateral**

***Parabéns! Fez progressos significativos e está pronto para receber alta.***

Os exercícios que você fez até agora foram projetados especificamente para você. Com base nos problemas identificados, os exercícios foram escolhidos para:

* Diminuir os sintomas de tontura e/ou vertigem
* Diminuir a visão embaçada durante os movimentos da cabeça
* Melhorar o equilíbrio e reduzir o risco de quedas

Fazer esses exercícios regularmente ajudou seu cérebro a compensar os danos ao seu sistema vestibular. Embora esteja recebendo alta, você deve continuar praticando o equilíbrio e exercícios oculares como seu fisioterapeuta prescreveu. Use um temporizador ou metrônomo para monitorar a duração e a velocidade de seus exercícios oculares. Continue a realizar seus exercícios de equilíbrio e mantenha-se ativo para aumentar seu nível de condicionamento físico.

# Por que eu preciso continuar a fazer meus exercícios?

Embora seu cérebro tenha aprendido a compensar, eventos menores como uma gripe, um resfriado ou qualquer coisa que interrompa a atividade normal por alguns dias, podem fazer com que o cérebro "esqueça" e a tontura pode voltar. Isso é denominado de descompensação. Realizar os exercícios domiciliares que lhe foram prescritos irá ajudá-lo a voltar rapidamente ao estado de melhora. Se os sintomas não melhorarem, marque uma consulta com seu fisioterapeuta. Ou, se os sintomas forem diferentes, contacte o seu médico para uma consulta de acompanhamento.

**Quais programas comunitários podem ser úteis para mim?**

*  Você é encorajado a participar de programas em centros comunitários que têm programas de caminhada ou trilhas internas que irão ajudá-lo a manter seu nível de condicionamento físico geral.
* Tai Chi tem comprovação clínica, o que pode melhorar o equilíbrio e a consciência do movimento.

Seu fisioterapeuta também fornecerá informações sobre como gerenciar seus sintomas em casa e no trabalho para melhorar sua capacidade de realizar atividades diárias.

Criado em janeiro de 2020

[www.neuropt.org](http://www.neuropt.org/)

Atualizado em dezembro de 2021