

Ejercicio e hipofunción vestibular unilateral

¿Cómo ayuda la fisioterapia?

Su fisioterapeuta desarrolló un programa individualizado para usted basado en los problemas que se identificaron durante su examen inicial. Se eligieron estos ejercicios para:

- Disminuir los síntomas de mareo y de vértigo
- Reducir la visión borrosa con los movimientos de la cabeza
- Mejorar el equilibrio y reducir el riesgo de caídas



Estos ejercicios pueden aumentar sus síntomas de:

- Falta de equilibrio
- Náuseas
- Visión borrosa

No se preocupe, estos síntomas mejorarán con el tiempo y son una señal de que su tratamiento está teniendo el efecto deseado.

El propósito de estos ejercicios es volver a entrenar el cerebro para procesar señales que provienen de su oído interno y así reducir sus síntomas. Al realizar los ejercicios prescritos de manera correcta y constante ayudará a reducir los mareos, la visión borrosa y los síntomas asociados de tensión muscular, dolores de cabeza y fatiga.

¿Por qué me siento peor al hacer los ejercicios?

Cuando hace sus ejercicios puede sentir un aumento temporal, pero controlable, de los mareos y, a veces, las náuseas o ganas de vomitar después de hacer los ejercicios. A medida que el cerebro intenta resolver el nuevo patrón de movimientos, esta reacción es normal. Debido al aumento de los síntomas, podría querer dejar de hacer los ejercicios. Estos síntomas disminuirán en intensidad a medida que haga sus ejercicios en forma constante. Los mareos a menudo pueden causar ansiedad; siempre hable con su terapeuta si siente ansiedad o si los ejercicios se la provocan. Hay momentos en que puede ser necesario modificar su programa de ejercicios .

¿Cómo puedo tener más éxito con mi programa de rehabilitación?

- Siga el programa de ejercicios prescrito usando un metrónomo o un cronómetro que le ayude a monitorear la cantidad de tiempo y la velocidad de sus ejercicios.
- Informe a su terapeuta si los ejercicios aumentan sus mareos más de lo que puede tolerar.



Su fisioterapeuta también le brindará información sobre cómo manejar sus síntomas en el hogar y el trabajo a fin de mejorar su capacidad para realizar las actividades diarias.