



<p>GIRAR EL CAP A LA DRETA, ESTIRAR-SE DEL COSTAT ESQUERRE</p>		
<p>GIRAR EL CAP A L'ESQUERRA, ESTIRAR-SE DEL COSTAT DRET</p>		<p>CAP QUIET. MIRAR AMUNT I AVALL          CADA VEGADA MÉS RÀPID</p>
<p>CAP QUIET. MIRAR ALS COSTATS          CADA VEGADA MÉS RÀPID</p>	<p>ENFOCAR LA MIRADA AL DIT ÍNDEX.          ALLUNYAR I APROPAR EL DIT</p>	<p>MOURE EL CAP ENDAVANT I ENRERE          CADA VEGADA MÉS RÀPID</p>
<p>MOURE EL CAP DELS DOS COSTATS          CADA VEGADA MÉS RÀPID</p>	<p>MATEIXOS ÚLTIMS DOS MOVIMENTS          AMB ULLS TANCATS</p>	<p>FACI CERCLES AMB LES ESPATLLES</p>





				
<b>FACI GIRS DE CINTURA D'UN COSTAT I DE L'ALTRE</b>	<b>AGAFI UN OBJECTE DEL TERRA, INCORPORI'S I TORNI A DEIXAR-LO</b>	<b>FACI GIRS DEL CAP CADA COP MÉS RÀPID. ULLS OBERTS I TANCATS</b>		
				
<b>AIXECAR-SE I SEURE DE FORMA REPETIDA</b>	<b>PASSAR UN OBJECTE D'UNA MÀ A L'ALTRA PER SOBRE DEL NIVELL DELS ULLS</b>	<b>PASSAR UN OBJECTE DE MÀ A MÀ PER SOTA DEL GENOLL</b>		
				
<b>AIXECAR-SE DE LA CADIRA, FER UNA VOLTA SOBRE SI MATEIX I SEURE</b>	<b>PUJAR I BAIXAR D'UN ESGLAÓ. PRIMER ULLS OBERTS I DESPRÉS TANCATS</b>	<b>DONAR VOLTES AL VOLTANT D'UNA CADIRA. PRIMER ULLS OBERTS I DESPRÉS TANCATS</b>		

*El vertigen és una sensació desagradable on sembla que els objectes o el seu propi cos giren o es mouen. El vertigen posicional benigne (VPB) és el tipus de vertigen més freqüent. El vértigo es una sensació desagradable en la que parece que los objetos de su alrededor o usted mismo/a están girando o moviéndose. El vértigo posicional benigno (VPB) es el tipo de vértigo más frecuente.*

*Faci els exercicis de forma lenta i suau. Haga los ejercicios de forma lenta y suave. Davant d'una crisi de vertigen cal descansar en una posició còmoda i evitar els canvis sobtats de posició. Delante de una crisis de vértigo es necesario descansar en una posición cómoda y evitar los cambios bruscos de posición.*

Utilitza el teu navegador habitual. Clicar a sobre de cada imatge per poder visualitzar els vídeos dels exercicis. Utiliza tu navegador habitual. Clicar encima de cada imagen para poder visualizar los videos de los ejercicios



Aquesta obra està subjecta a una llicència de Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>). Citar aquesta obra com: Exercicis de fisioteràpia.