





	
ASSEGUT/A. PUNT FIX. MOURE CAP DE COSTAT.		MIRAR UNA FOTO AMB FONS DISTORSIONAT. MOURE CAP AMUNT, AVALL I AMB DIFERENTS VELOCITATS		ASSEGUT/A. PUNT FIX. MOURE CAP AMUNT I AVALL.	
					
ASSEGUT/A. MIRAR UNA CARTA I FER ROTACIONS DE CAP.		ASSEGUT/A. MOURE EL CAP AMUNT I AVALL.		FIXAR DUES DIANES A LA PARET. MIRAR UNA DIANA I L'ALTRA. CAP FIX 2 MINUTS.	
					
ASSEGUT/A. MOURE ELS ULLS D'UN POLZE A L'ALTRE.		CAP FIX. MIRAR EL POLZE QUE ES MOU D'UN COSTAT A L'ALTRE. LENT		ASSEGUT/A. ULLS OBERTS - TANCATS MOURE EN ROTACIÓ IMAGINANT LA DIANA.	

Aquests exercicis es faran quan hi hagi: inestabilitat postural, visió borrosa durant els moviments del cap i sensació de mareig o desequilibri.

Estos ejercicios se encuentran indicados en los siguientes casos: inestabilidad postural, visión borrosa durante los movimientos de la cabeza y sensación de mareo o desequilibrio.



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.

Barcelona: Consorci Sanitari de Terrassa, 2025. SERVEI DE REHABILITACIÓ – FISIOTERÀPIA.



MIRAR UN LLIBRE I MOURE TAMBORET GIRANT EL COS EN ELS 2 SENTITS	PROGRESSIÓ. BASE INESTABLE. DIR SI – NO MIRANT DIANA	PROGRESSIÓ. BASE INESTABLE. DIR SI-NO MIRANT DIANA
PROGRESSIÓ. BASE INESTABLE. DIR SI-NO MIRANT DIANA -1	PROGRESSIÓ. BASE INESTABLE. DIR SI-NO MIRANT DIANA -2	PROGRESSIÓ. DRET/A. MIRAR UNA DIANA. DIR SI-NO
PROGRESSIÓ. DRET/A. MIRAR DUES DIANES ALTERNATIVAMENT AMUNT I AVALL/ ROTACIÓ	PROGRESSIÓ. DRET/A. ASSENYALAR ELS NÚMEROS.	PROGRESSIÓ. DIRIGIR EL CAP A UNA CARTA, MIRAR A L'ALTRA CARTA I DESRÉS SEGUEIX EL CAP

Pot notar mareig i/o nàusea al fer els exercicis. Mantingui l'exercici durant 1-2 minuts, deixant 1 minut de descans entre exercicis. *Puede notar mareo y/o alguna nausea durante la realización de los ejercicios. Mantenga los ejercicios durante 1-2 minutos, dejando 1 minuto de descanso entre ejercicios.*

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.

Barcelona: Consorci Sanitari de Terrassa, 2025. SERVEI DE REHABILITACIÓ – FISIOTERÀPIA.