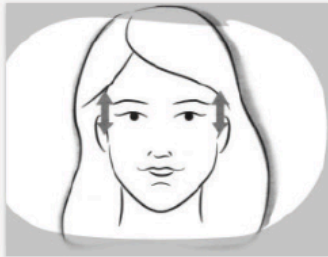


# Exercícios para Reabilitação Labiríntica



## Nível 1

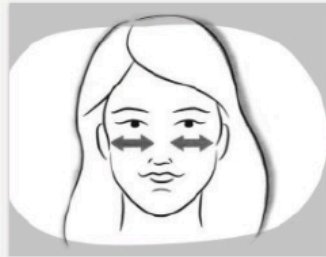
### Exercícios Oculares. A cabeça é mantida imóvel.



20 vezes .....

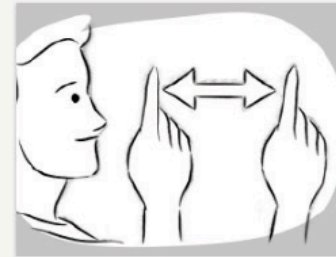
Podem ser feitos na cama se o paciente estiver doente, ou sentado.

Olhar para cima e para baixo, primeiro devagar e depois rapidamente, mantendo a cabeça imóvel.



20 vezes .....

Olhar de um lado para outro mantendo a cabeça imóvel, primeiro devagar e depois rapidamente.



20 vezes .....

Concentrar-se em um dedo da mão.

Com o braço esticado, movimenta-lo, de uma distancia de aproximadamente 38 cm até o nariz e, depois, esticar o braço novamente.

## Nível 2

## Movimentos da cabeça e dos olhos (sentado ou deitado)



20 vezes .....

Flexão e extensão da cabeça com os olhos abertos, devagar e depois rápido.



20 vezes .....

Inclinação da cabeça de um lado para o outro, devagar e depois rápido. Quando o equilíbrio melhorar, o nível 2 deverá ser repetido com os olhos abertos.

## Nível 3

### Movimentos dos braços e do corpo (sentado)

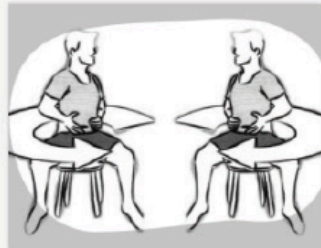


20 vezes .....

Se os níveis 1 e 2 foram realizados na cama, repeti-los sentado.

\*Encolher os ombros.

\*Fazer movimentos circulares com os ombros



20 vezes .....

Girar o corpo para a direita e para a esquerda.



20 vezes .....

Inclinar-se para frente para pegar um objeto da cama ou do chão se estiver sentado em uma cadeira. Levantar-se e depois abaixar-se para devolver o objeto.

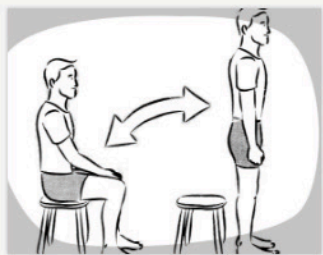


03 vezes .....

Girar a cabeça de um lado para o outro, dois giros lentos, e a seguir, rápidos. Esperar alguns segundos e fazer três giros rápidos. Quando melhorar, repetir com os olhos fechados.

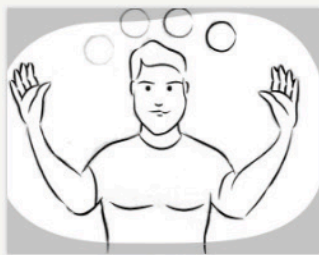
## Nível 4

## Levantando-se



20 vezes .....

Repetir o nível 3 em pé. Sentar-se e levantar-se com os olhos abertos. Repetir com os olhos fechados.



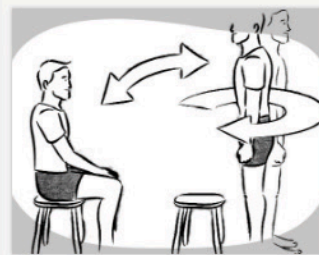
20 vezes .....

Jogar uma bola de tênis ou algo similar de uma mão para outra, certificando-se que a bola passe acima do nível dos olhos.



20 vezes .....

Inclinar-se para frente e passar a bola de uma mão para a outra por detrás dos joelhos com os olhos abertos. Repetir com os olhos fechados.



10 vezes .....

Levantar-se, girar o corpo uma vez e depois sentar-se novamente.

## Nível 5

### Movimentando-se



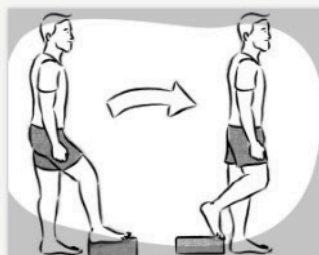
10 vezes .....

Caminhar dentro de casa ao redor de uma cadeira ou banco. Fazer o mesmo percurso no sentido inverso. Repetir com os olhos fechados.



Praticar .....

Com um familiar ou amigo, jogar uma bola grande para trás e para frente. Depois, o familiar ou amigo joga a bola para o paciente caminhando ao redor dele.



10 vezes .....

Subir e descer de uma caixa ou plataforma. Repetir com os olhos fechados.



Jogar .....

Praticar qualquer jogo que envolva o movimento de parar ou arremessar, como jogos de bola ou boliche.

## Contato

☎ 11 3825.6675

📷 clinica\_sepam

11 3661.4992

Avenida Pacaembu 1409 - Pacaembu

