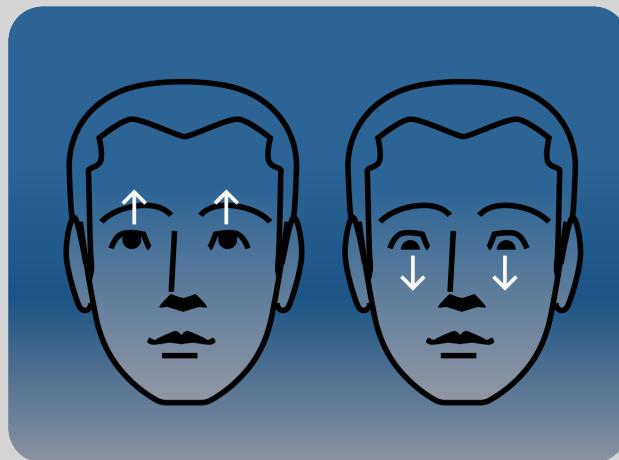


GUIA DE EXERCÍCIOS

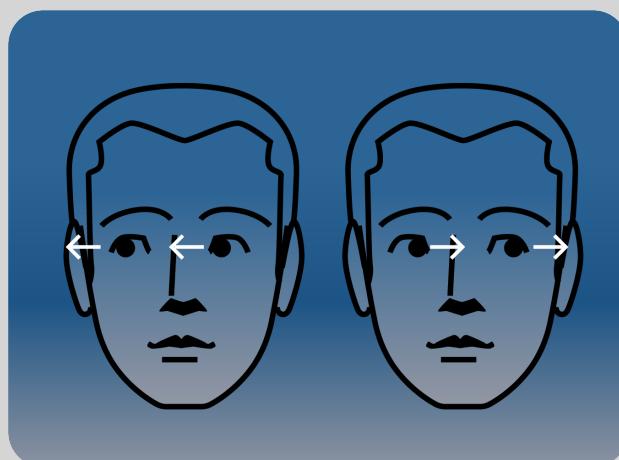
1 – EXERCÍCIOS PARA OS OLHOS

OBS: os exercícios para estabilização do olhar devem ser realizados de forma estimulante, mas sem causar sintomas neurovegetativos acentuados. O controle de crises deve existir e ser ponderado.

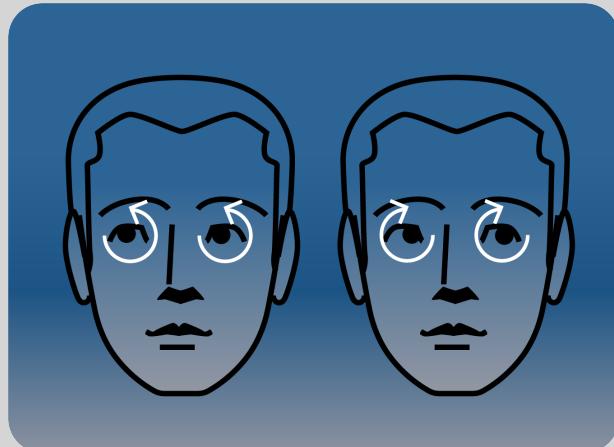
1^a - Mover os olhos para direita e esquerda;



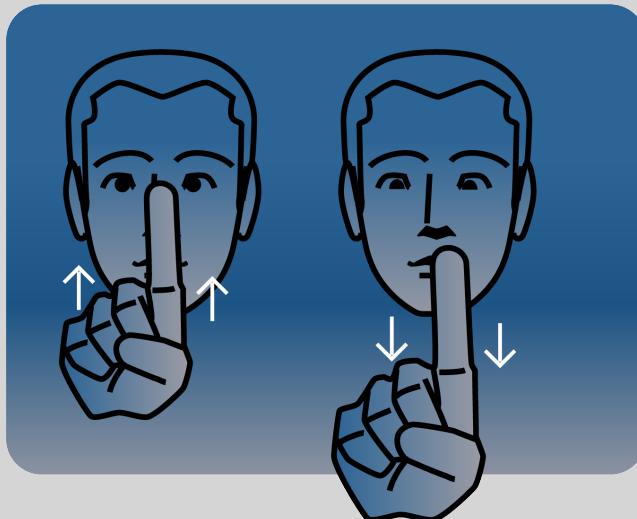
2^a – Mover os olhos para cima e para baixo;



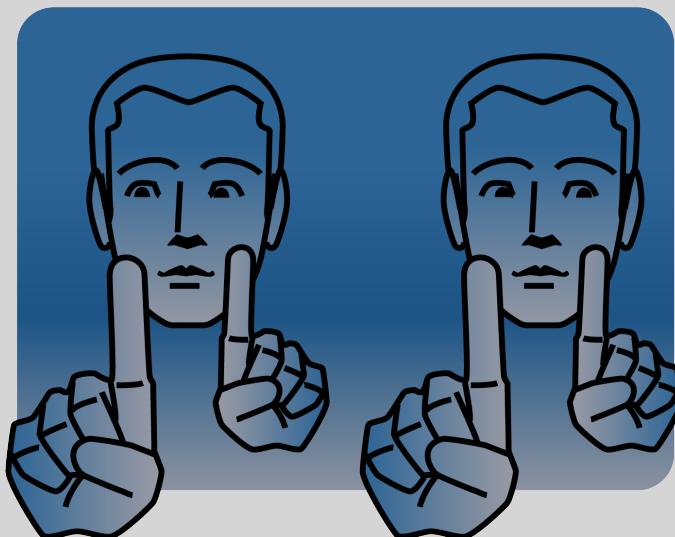
3^a -Mover os olhos de forma circular direita e esquerda;



4^a – Aproximar e afastar o dedo olhando para ele;



5^a – Olhar alternadamente entre um dedo próximo aos olhos e outro mais afastado.



Associar a:

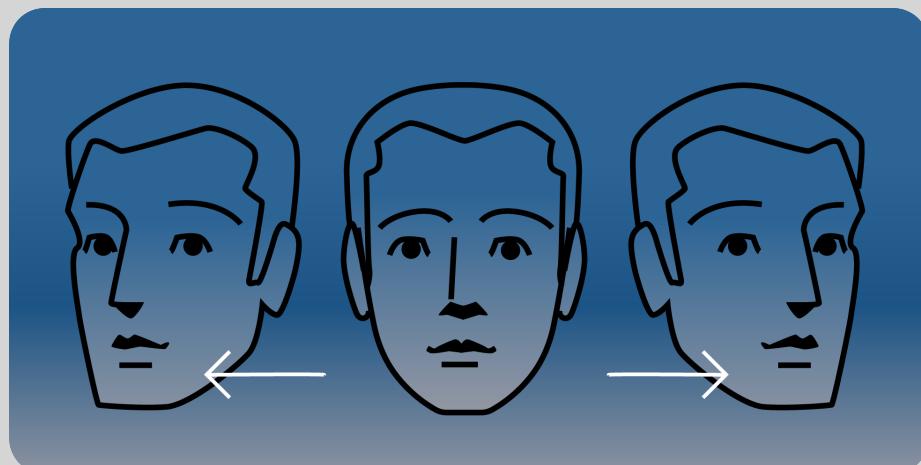
- Sentado
- Em pé
- Em pé com semi tandem
- Em pé com tandem
- Em pé sob espuma ou superfície irregular
- Acompanhando alvo
- Olhos abertos
- Olhos fechados

Tempo _____

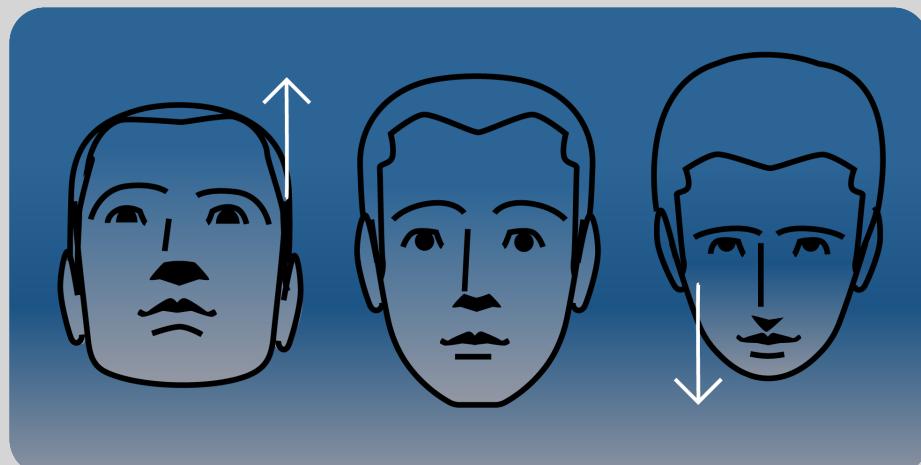
Orientações: _____

2 - EXERCÍCIOS PARA OLHOS, CABEÇA E CORPO

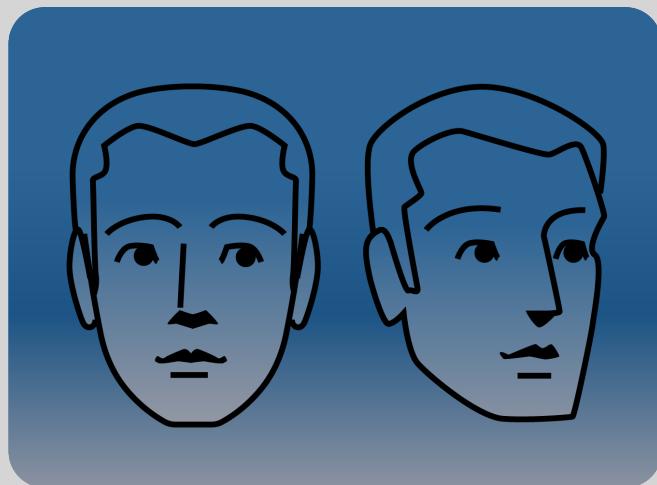
1^a – Mover a cabeça para a direita e esquerda mantendo os olhos em um alvo fixo;



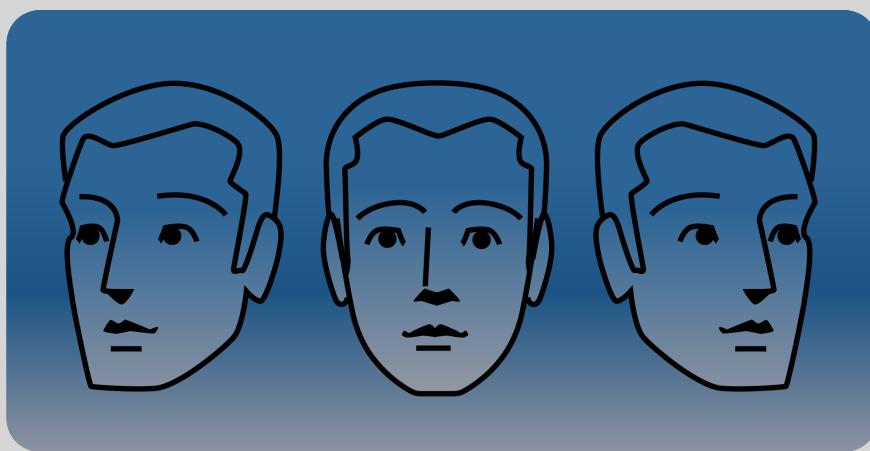
2^a – Mover a cabeça para cima e para baixo mantendo os olhos num alvo fixo;



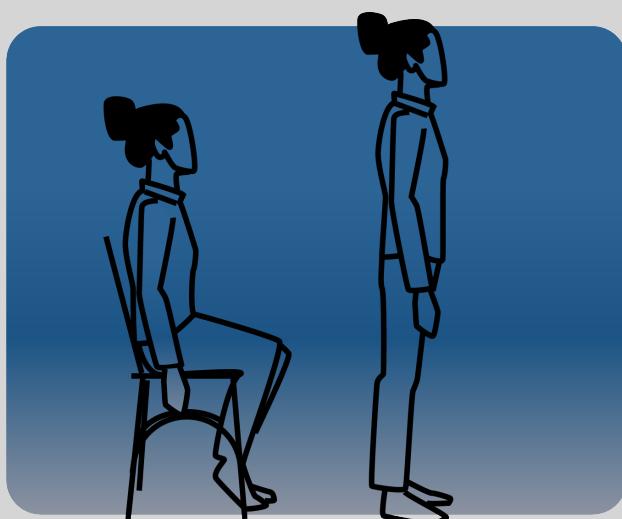
3^a – Olha para dois pontos equidistantes da face, primeiramente olhos e depois girar a cabeça em direção ao mesmo lado sem perder o alvo;



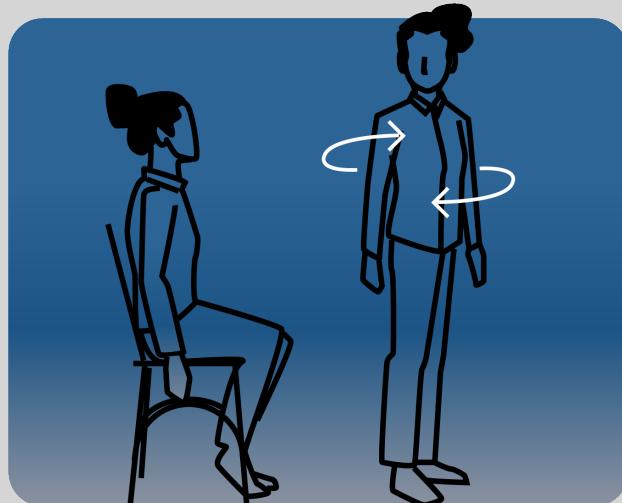
4^a – Acompanhar com olhos e cabeça um alvo em movimentos diagonais;



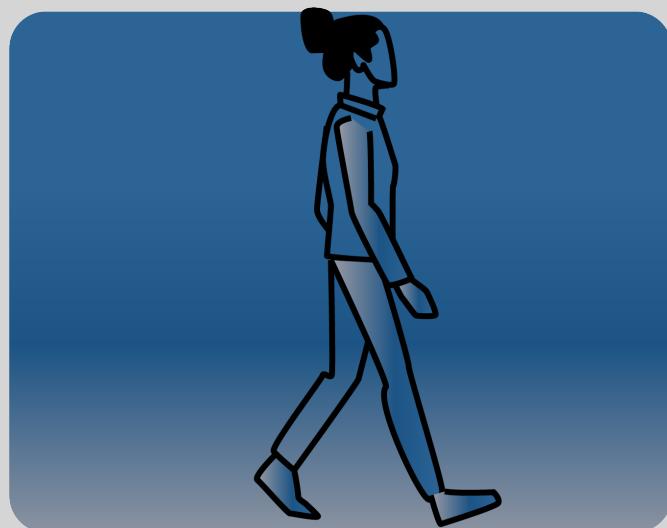
5^a – Sentar e levantar;



6^a – Levantar e girar o corpo para direita e esquerda;



7^a – Caminhar;



8^a – Girar os ombros para frente e para trás.



Associar - a:

- Movimentos verticais da cabeça;
- Olhos fechados;
- Movimentos horizontais da cabeça;
- Acompanhando objeto alvo;
- Olhos abertos;
- Giros – Em torno de um objeto (ex. cadeira) ou ao redor de si;
- Utilizar superfície instável.

Tempo _____

Orientações: _____

3 - EXERCÍCIOS OPTOCINÉTICOS

Acesse os exercícios via QRcode abaixo



Associar- a:

- Movimentos verticais da cabeça;
- Movimentos horizontais da cabeça;
- Sentar e levantar;
- Caminhar.

Tempo: _____

Orientações: _____

Dicas

- Para os exercícios em pé, procure sempre uma quina de parede, para em caso de instabilidade ter pontos de apoio bilaterais.
- Para pacientes com muita instabilidade postural deverá ser necessariamente acompanhado durante os exercícios.
- Os exercícios devem ser realizados descalço.
- Alongamentos da cervical podem ajudar a diminuir a tensão durante

a execução dos exercícios. Podem ser feitos antes e após cada treino.

- O uso de Post-it como objeto alvo é recurso barato e simples de utilizar. O tamanho deverá variar conforme a acuidade visual de cada paciente.
- Enriqueça sua rotina diária com exercícios, alimentação saudável, boa hidratação e sono regular.
- Siga corretamente as orientações do seu terapeuta, isso facilitará o manejo e recuperação dos seus sintomas de tontura.