

MAREIG I/O VERTIGEN

Fins a un 17% de dels pacients amb coronavirus tenen problemes de mareig i vertigen, directament relacionats amb les alteracions que la Covid-19 provoca en el sistema vestibular (de l'equilibri), que tenim a la zona de l'orella interna.

Per a millorar aquests símptomes, podem fer aquests exercicis de reeducació vestibular. La rehabilitació consisteix en exercicis que acostuen la compensació lateralitzada, augmentant la millor funció dels altres dos sistemes que interaccionen en el de l'equilibri.

- Consisteix en 5 nivells, cada setmana heu de fer els exercicis d'un nivell i repetir-los, si s'escau, d'acord amb les indicacions de cada nivell.
- Els heu de fer **després de dinar** al dia, un al màxim i un a la tarda. Si al principi us costa fer-los perquè hebeu que emprar-los, podeu practicar-los només a la nit, just abans d'anar a dormir.
- És possible que superats els 5 nivells encara tingueu mareig o vertigen, tot i que segurament us trobareu molt millor. Amb no val dir que els exercicis no us fagin qualsevol mal, sinó que el vostre cos necessita més temps per acabar de recuperar-se i ho farà progressivament en les setmanes següents. Mentrestant, pau i atenció en els moviments que us poden accentuar el malestar com poden ser incorporacions, canviar de direcció o moure el cap.

1- NIVELL 1. EXERCICIS OCULARS, CAP IMMÒBIL

- Els podeu fer estirats al llit o asseguts en una cadira, en funció de com us trobeu.
- Repetiu cada exercici 30 vegades.



1. Mantenint el cap quiet, mireu amunt i després avall, primer a poc a poc i després ràpid.



2. Mantenint el cap quiet, mireu d'un costat a l'altre, primer a poc a poc i després ràpid.



3. Estireu un braç amb un dit aixecat i mireu-lo fixament. Acosteu-vos al dit i després desat de mirar-lo i torneu-lo a alçar.

NIVELL 2. MOVIMENTS DE CAP I LLULLS

- Els podeu fer estirats al llit o asseguts en una cadira, en funció de com us trobeu.
- Repetiu cada exercici 20 vegades.
- Quan us sentiu el desequilibri, proveu de repetir aquest nivell amb els ulls tancats.



1. Amb els ulls oberts, porteu el cap endavant i endarrere a poc a poc.



2. Amb els ulls oberts, moueu el cap a un costat i a l'altre a poc a poc.

NIVELL 3. MOVIMENTS DE BRAÇ I CDS

- **IMPORTANT:** Amb els nivells 1 i 2 els heu fet estirats al llit, per avançar al nivell 3 primer heu de repetir-los asseguts en una cadira.
- Tots els exercicis del nivell 3 han de fer-se asseguts en una cadira, i un cop els heu fet així durant una setmana, torneu-ho a fer tota a peu.
- Repetiu cada exercici 20 vegades.



1. Encogiu vos d'espatlles. 2. Feu cercles amb les espatlles.

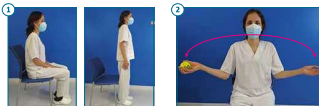


3. Gireu la part superior del cos cap a un costat i l'altre, amb les mans a la cintura. 4. Inclineu vos cap endavant com si volguéssiu recollir alguna cosa de terra i incorporeu-vos.



5. Moueu el cap a un costat i l'altre. Feu dos girs lents i un de ràpid. Espereu una segona i després feu tres girs ràpids.

NIVELL 4. AIXECCANT-VOS



1. Amb els ulls oberts i asseguts en una cadira, aixequau vos. Repetiu l'exercici 20 vegades i, tot seguit, feu-ho amb els ulls tancats 20 vegades més. 2. Amb els braços al costat del cos, tireu-vos una pilota de tennis o un objecte de mida semblant d'una mà a l'altra, heu de passar la pilota per sobre del nivell dels ulls. Repetiu l'exercici 20 vegades.



3. Drets, poseu-vos una pilota de tennis o un objecte de mida semblant d'una mà a l'altra per darrere dels genolls. Repetiu l'exercici 20 vegades i, tot seguit, feu-ho amb els ulls tancats 20 vegades més. 4. Amb els ulls oberts i asseguts en una cadira, aixequau vos i feu una volta sobre vosaltres mateixos. Torneu a assaure-vos. Repetiu l'exercici 10 vegades.

NIVELL 5. MOVIMENTS PER L'ESTANÇA



1. Drets, feu la volta a una cadira, primer caminant endavant i després endarrere. Repetiu l'exercici 10 vegades i, tot seguit, feu-ho amb els ulls tancats 10 vegades més. 2. Amb l'ajuda d'una altra persona, tireu-vos el braç amb les mans una pilota de futbol o un objecte de mida semblant i feu la volta sobre el vostre cap. Primer la persona que es col·loca al davant i després al darrere. Tot seguit, feu de caminar al voltant de la persona mentre es ella que us llença la pilota. Repetiu la seqüència 10 vegades.



3. Amb els ulls oberts, pugneu i baseu un objecte o una caixa. Repetiu l'exercici 10 vegades i, tot seguit, feu-ho amb els ulls tancats 10 vegades més. 4. Jugueu a qualsevol joc que us obligui a caminar i parar i bé a llençar algun objecte, com poden ser les bil·les.