

EXERCÍCIOS PARA IDOSOS COM DISFUNÇÕES VESTIBULARES

REALIZE OS EXERCÍCIOS POR 20 REPETIÇÕES OU CONFORME AS INSTRUÇÕES DO SEU FISIOTERAPEUTA

1 DEITADA: MOVIMENTOS DOS OLHOS E CABEÇA



COM A CABEÇA FIXA, DIRECIONE SEUS OLHOS PARA CIMA E PARA BAIXO.



COM A CABEÇA FIXA, DIRECIONE SEUS OLHOS PARA A ESQUERDA E PARA A DIREITA.



COM OLHOS FIXOS, VIRE SUA CABEÇA PARA A ESQUERDA E PARA A DIREITA.

2 SENTADA: MOVIMENTOS DOS OLHOS E CABEÇA



COM A CABEÇA FIXA, DIRECIONE SEUS OLHOS PARA CIMA E PARA BAIXO.



COM A CABEÇA FIXA, DIRECIONE SEUS OLHOS PARA A ESQUERDA E PARA A DIREITA.



COM OLHOS FIXOS, VIRE SUA CABEÇA PARA A ESQUERDA E PARA A DIREITA.

3 SENTADA E EM PÉ: MOVIMENTOS DOS OLHOS E CORPO



FIXE O OLHAR NA PONTA DO SEU DEDO, O AFASTE E O APROXIME DOS SEUS OLHOS.



FIXE A CABEÇA, DIRECIONE SEU DEDO PARA A ESQUERDA E PARA A DIREITA E ACOMPANHE COM OS OLHOS.



COLOQUE UMA BOLA PEQUENA NO CHÃO, PEGUE-A E ELEVE ACIMA DA CABEÇA E COLOQUE NO CHÃO NOVAMENTE, MANTENDO O OLHAR FIXO NA BOLA.



SENTADA COM OS OLHOS ABERTOS, MÃOS APOIADAS NO JOELHO, LEVE SEU TRONCO PARA FRENTE E PARA TRÁS, FIXANDO O OLHAR EM UM PONTO DA PAREDE.

4 SENTADA E EM PÉ: MOVIMENTOS DO CORPO, CABEÇA, PÉS E OLHOS



SENTAR E FICAR DE PÉ, COM OS OLHOS FIXOS EM UM PONTO À FRENTE.



CAMINHE, OLHANDO PARA UM PONTO FIXO NA PAREDE.



CAMINHE, OLHANDO PARA A ESQUERDA E PARA A DIREITA.

Elaboração: Beatriz Carvalho Araújo

Orientadora: Profa. Dra. Clarice Tanaka

Co-orientadoras: Mariana Sacchi e Poliana Silva

Especialização de Fisioterapia em Gerontologia