



## VERTIGEM

### Um programa de exercícios\*

Vertigem é um sintoma que pode surgir por diversos motivos. Seu médico irá orientá-lo, providenciará os exames necessários para o esclarecimento das causas e então indicará o tratamento adequado. Com os exercícios a seguir, você estará colaborando ativamente com os procedimentos médicos para o tratamento.

O programa a seguir poderá melhorar a capacidade do seu sistema de equilíbrio, bem como a sua coordenação. Ele prevê a realização de exercícios duas vezes ao dia, sozinho ou em grupo, por cerca de 10 minutos em cada vez. O grau de dificuldade das tarefas será aumentado lentamente a cada três dias no decorrer dos 12 dias previstos, permitindo que você decida se quer ou não prolongar a duração do programa.

Os exercícios deverão ser realizados de tal modo que o seu sistema cardiovascular e o seu organismo como um todo não sejam exigidos em demasia.

Por isso, consulte sempre o seu médico para verificar se o programa de treinamento está ou não adequado às suas características.

Após cada exercício, descanse cerca de 15 segundos. Durante a pausa, aproveite para fazer um exercício de respiração: inspire lenta e profundamente, deitado ou em pé; segure brevemente a respiração; solte o ar devagar e profundamente, cruzando as mãos sobre o peito.

Antes e depois de cada exercício, sinta o seu pulso. Se a pulsação subir mais que 20 batimentos por minuto em relação a antes do exercício, faça uma pausa mais prolongada.

\* As informações contidas neste site não substituem a consulta e eventuais indicações de tratamento.

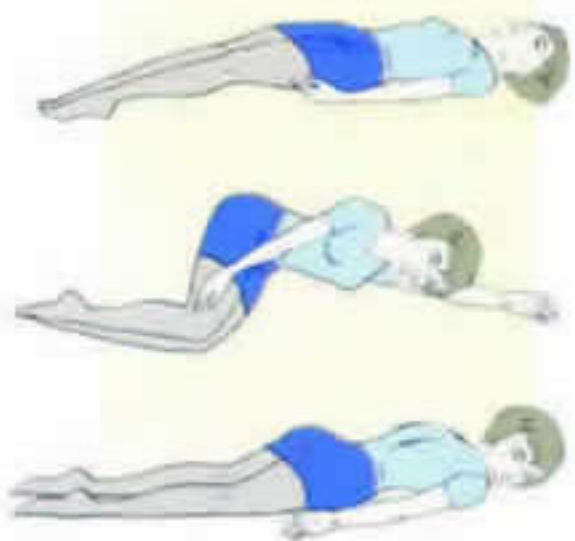




## VERTIGEM Um programa de exercícios\*

### Série I Exercícios de deitar-se, 1º ao 3º dia

#### 1 Rotação do corpo



- Comece deitado de costas;
- Vire de um lado;
- A seguir, vire de bruços;
- Volte para o outro lado antes de recomeçar o exercício na posição de costas, como demonstrado;
- Repita 5 vezes

#### 2 Pernas alternadas

- Deitado de costas, levante sua perna direita para cima;
- Dobre-a e coloque seu pé direito sobre o joelho esquerdo;
- Faça o mesmo exercício com sua perna esquerda, de modo que o pé esquerdo venha descansar sobre o joelho direito;
- Repita 5 vezes.



#### 3 Rotação da cabeça



- Deitado de costas, vire a cabeça alternadamente para a esquerda e para a direita;
- Mantenha seus olhos em um objeto fixo durante o exercício;
- Repita por aproximadamente 1 minuto.

#### 4 Erguendo os braços

- Deitado de costas, erga seus braços, retos, para cima;
- A seguir, abra-os, como demonstrado;
- Repita 10 vezes.



#### 5 Deitado e sentado



- Deite-se de costas;
- Sente-se em postura rígida;
- Deite-se novamente;
- Repita 5 vezes, usando as mãos como apoio, caso seja necessário.





## VERTIGEM Um programa de exercícios\*

### Série II Exercícios de sentar-se à beira de uma cama, 4º ao 6º dia

#### 1 Deitado e sentado



- Deite de costas, como demonstrado;
- Mova seu corpo para cima em posição sentada;
- Deite-se novamente;
- pita 5 vezes, usando as mãos como apoio, caso seja necessário.

#### 2 Lápis em frente ao rosto

- Segure um lápis, ou objeto semelhante, em frente ao rosto;
- Mova-o para cima, para baixo, para a direita e para a esquerda, tentando seguir somente com seus olhos;
- Repita por aproximadamente 1 minuto.



#### 3 Braço levantado



- Sente-se à beira da cama, usando seu braço direito como apoio;
- Erga seu braço esquerdo, reto, à sua frente;
- Movimente-o para fora, à esquerda, e novamente para frente;
- Faça o mesmo com o braço direito, usando o braço esquerdo como apoio;

#### 4 Braços esticados

- Sente-se à beira da cama;
- Estique seus braços para fora, lateralmente;
- Desloque o peso de seu corpo para trás, para frente, para a esquerda e para a direita;
- Repita por aproximadamente 1 minuto.



#### 5ª Perna cruzada



- Sente-se à beira da cama;
- Cruze sua perna direita rapidamente sobre a perna esquerda, em um movimento contínuo;
- Faça o mesmo com a outra perna;
- Repita 5 vezes com cada perna.

#### 6ª Ponta de pé e calcanhar

- Sente-se à beira da cama;
- Mova seu pé esquerdo na posição de ponta de pé;
- Coloque-o de volta no chão;
- Levante-o mantendo seu calcanhar no piso;
- Faça este exercício durante 1 minuto;
- Repita o exercício com seu pé direito por mais 1 minuto.





## VERTIGEM Um programa de exercícios\*

### Série III Exercícios de sentar-se e levantar-se, 7º ao 9º dia.

#### 1 Rotação do corpo



- Rotação sentado
- Sente-se à beira da cama;
- Gire o tronco alternadamente para a esquerda e para a direita;
- Faça isto tentando manter seus olhos fixos em um objeto;

#### 2 Semicírculo sentado

- Sente-se em uma cadeira;
- Use um pedaço de corda para formar um semicírculo no piso, de frente para você;
- Começando no meio, trabalhe primeiro em uma direção e depois em outra, batendo de leve o dedo grande de seu pé direito ao longo deste semicírculo, em intervalos curtos;
- Repita com seu pé esquerdo.



#### 3 Rotação da cabeça



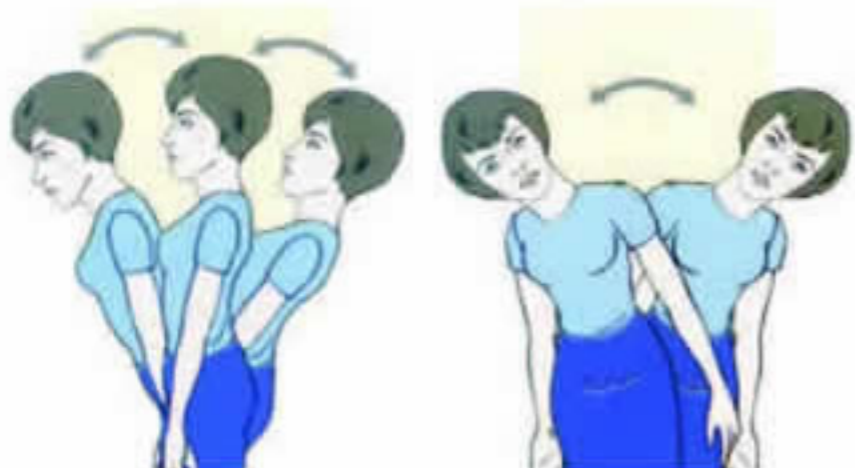
- Fique em pé e olhe para um objeto fixo na sala;
- Rapidamente, mude sua linha de visão para outro objeto;
- Repita 10 vezes.

#### 4 Balançando os braços

- Em pé, balance ambos os braços para trás e para frente, ao mesmo tempo;
- Depois, balance cada braço alternadamente;
- Finalmente, deixe ambos os braços penderem livremente.



#### 5 Balançando o corpo



- Em pé, estenda os dois braços ao lado do corpo;
- Primeiro, mova o peso de seu corpo para trás e para frente;
- Então, mova o corpo para a esquerda e para a direita;



## VERTIGEM Um programa de exercícios\*

**Série IV** Exercícios de ficar de pé e andar, 10º ao 12º dia.

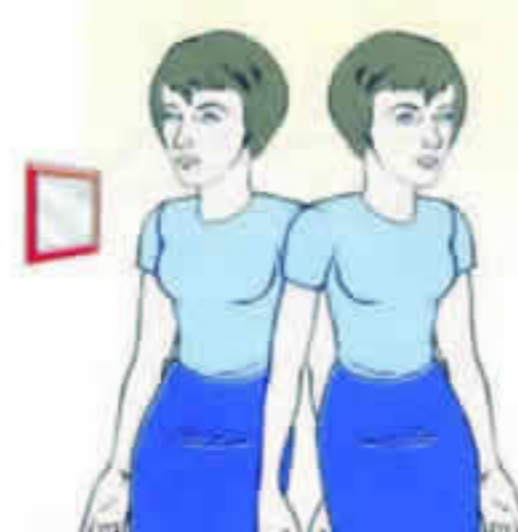
### 1 Batendo a ponta dos pés



- Em pé, mova o peso do corpo para a sua perna esquerda;
- Bata de leve no chão com a ponta de seu pé direito primeiro para a direita (1), depois para frente (2) e, finalmente, para trás (3);
- Mude o peso de seu corpo para a perna direita e bata de leve no chão com seu pé esquerdo da mesma forma, para a esquerda, para frente e para trás;

### 2 Rotação de cabeça e tronco

- Em pé, vire a cabeça e o tronco, alternadamente, para a esquerda e para a direita;
- Mantenha seus olhos fixos em um objeto, de frente para você, enquanto faz este exercício;



### 3 Movendo o pé em linha reta



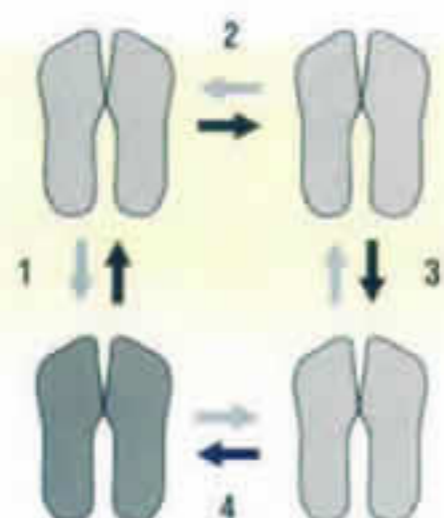
- Faça uma linha reta no chão com um pedaço de corda;
- Em pé, apoie o peso do corpo na perna direita, de maneira que você possa mover seu pé esquerdo para trás e para frente, ao longo da corda;
- Mude de posição: agora apoiado em sua perna esquerda, mova o pé direito ao longo da corda, do mesmo modo.

### 4 Caminhando em linha reta

- Ande em linha reta com a corda em seus pés, como demonstrado;



### 5 Pés unidos



- Fique em pé com os pés unidos;
- Seguindo as flechas, dê um passo para frente (1);
- Agora, um passo para a direita (2);
- Em seguida, dê um passo para trás (3);
- Volte à posição inicial (4);
- Faça o mesmo na direção contrária;
- Repita 5 vezes em ambas as direções.