

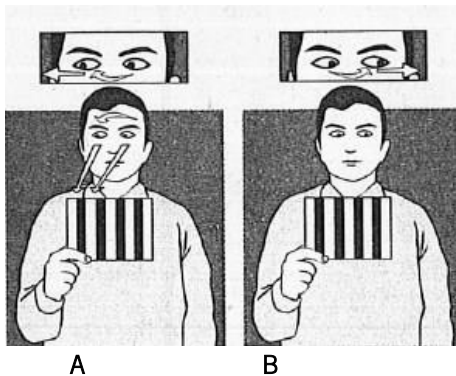

**BEGIETAKO ETA BEGI ETA BURUKO ARIKETAK, ERREFLEXU BESTIBULU-OKULARRA ERREHABILITATZEKO**

Begi-ariketen bitartean enfokatuta egon behar du, desplazamendu-abiadura egitate horretara egokituta.

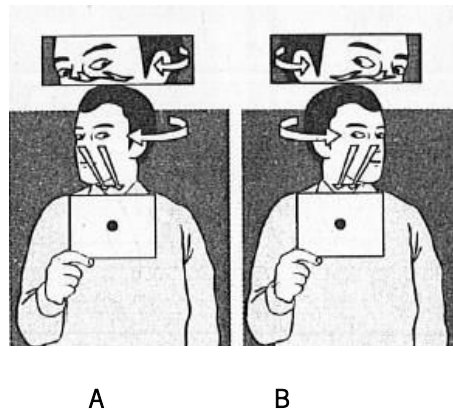
Buru-mugimendua maiztasun-hein handi batean gertatzen denez, buru-mugimenduen abiadura aldatuz gero, behar bezala leheneratzea lortuko dugu.

**1. maila**

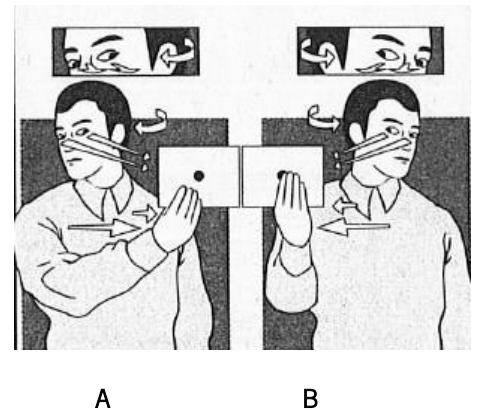
Eserita eta burua tinko


**2. maila**

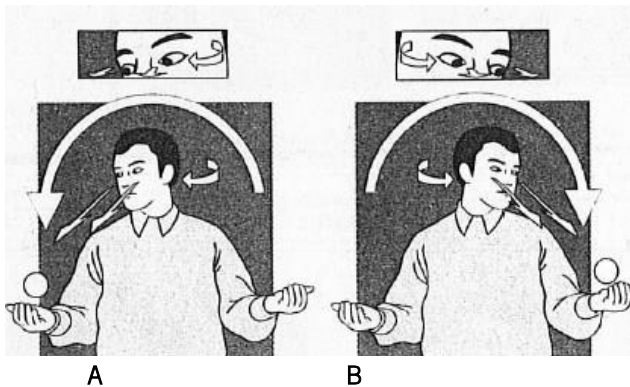
Begirada tinko


**3. maila**

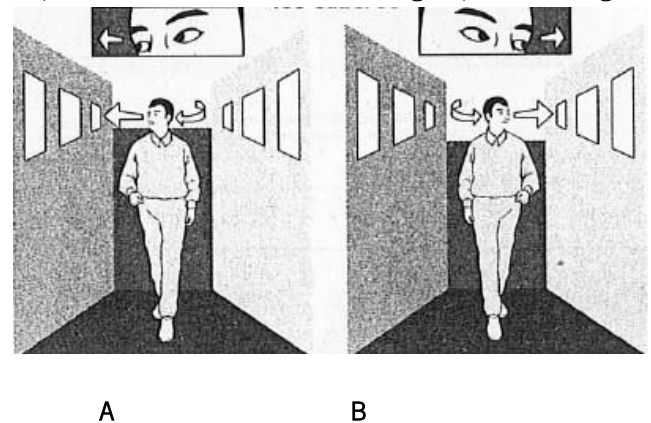
Eserita


**4. maila**

Pilotari tinko begira


**5. maila**

Oinez, burua alde batera eta bestera mugituz, koadroei begira



Ariketak amaitzean, idatzi sintomak atxikitako koadroan, bizitako intentsitatearen araberako hurrengo siglak erabilia.

**Zorabioa:** (Z0) Zorabiorik ez, (Z1) Zorabio-sentsazio arina, (Z2) Zorabio moderatua, (Z3) Ariketarekin jarraitzea galarazten duen zorabioa.

**Bertigoa:** (B0) Bertigorik ez (objektuek bira ematen duen sentsazioa), (B1) Bertigo-sentsazio arina, (B2) Bertigo moderatua, (B3) Ariketarekin jarraitzea galarazten duen bertigoa.

Data	Lortutako maila	Zenbat aldiz	Zorabioa	Iraupena	Bertigoa	Iraupena

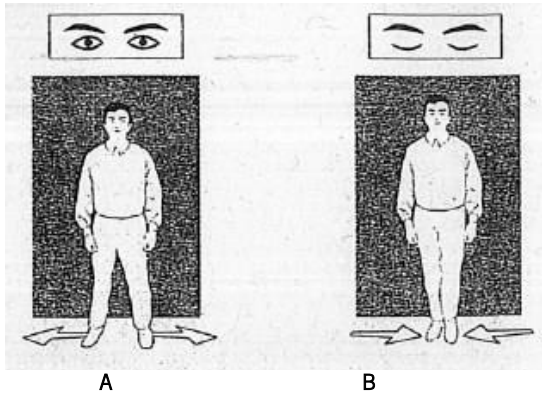


## POSTURA-KONTROLA ERREHABILITATZEKO ARIKETAK

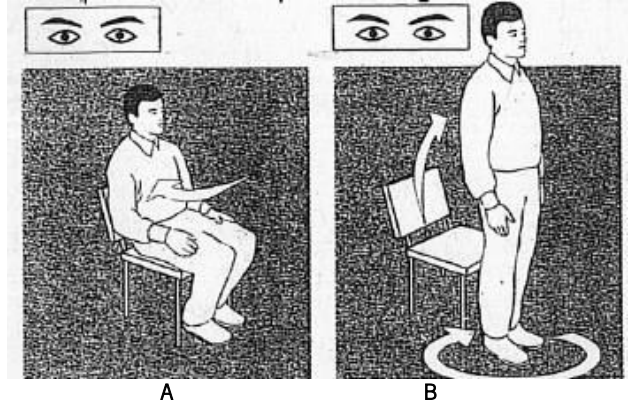
(Ariketa hauek oinutsik egin daitezke)

**1. maila**

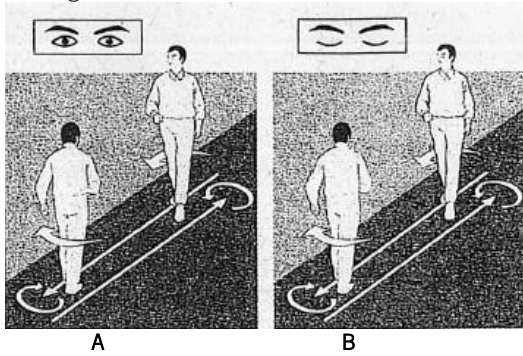
Egon 15 segundo B posizioan


**2. maila**

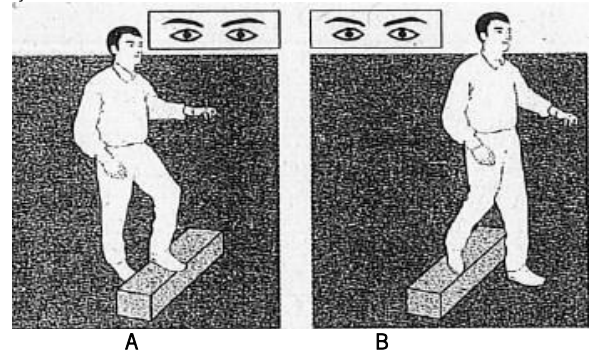
Eserita zaudela, altxa, eman bira oso bat eta egon segundo batzuk zutik


**3. maila**

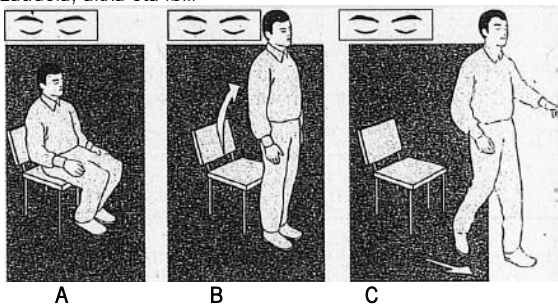
Gero eta azkarrago


**4. maila**

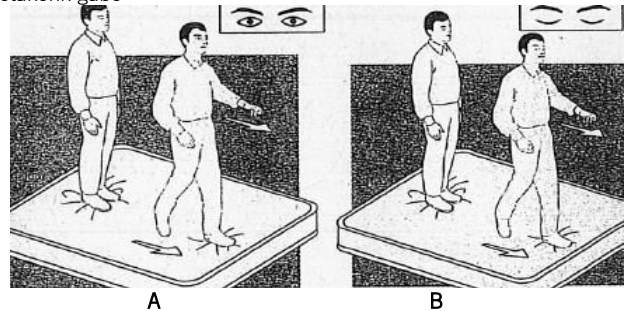
Igo eta jaitsi eskailera-maila bat


**5. maila**

Eserita zaudela, altxa eta ibili


**6. maila**

Oinetarik gabe



Ariketak amaitzean, idatzi sintomak atxikitako koadroan, bizitako intentsitatearen araberako hurrengo siglak erabilita.

**Zorabioa:** (Z0) Zorabiorik ez, (Z1) Zorabio-sentsazio arina, (Z2) Zorabio moderatua, (Z3) Ariketarekin jarraitzea galarazten duen zorabioa.

**Bertigoa:** (B0) Bertigorik ez (objektuek bira ematen duen sentsazioa), (B1) Bertigo-sentsazio arina, (B2) Bertigo moderatua, (B3) Ariketarekin jarraitzea galarazten duen bertigoa.

Data	Lortutako maila	Zenbat aldiz	Zorabioa	Iraupena	Bertigoa	Iraupena