

## ***EJERCICIOS DE BRANDT –DAROFF***

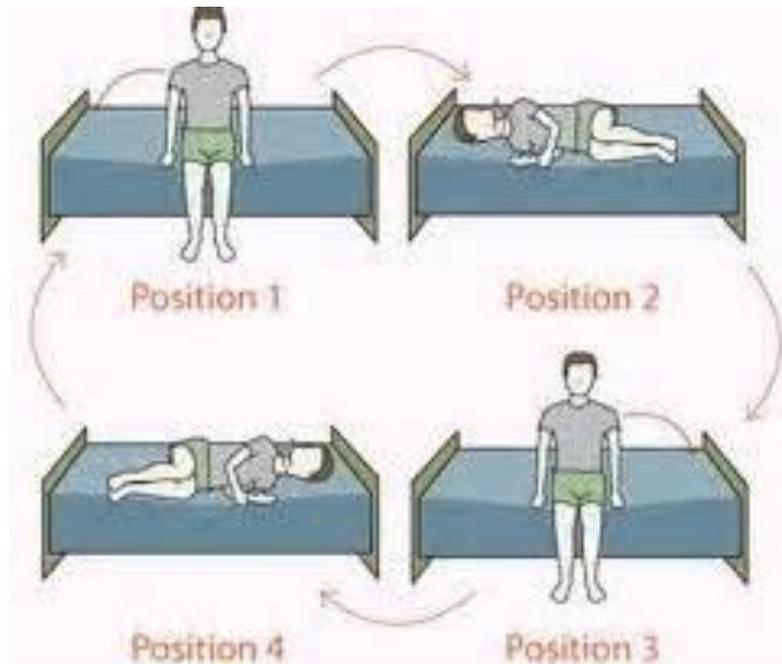
### ***--- Tratamiento del Vértigo Postural Paroxístico Benigno (VPPB)***

--

Estos ejercicios lo realizará el paciente en su domicilio.

Los *ejercicios de Brandt-Daroff* son un método para el tratamiento del VPPB.

Se realizaran **3 veces al día** durante **2 semanas**. En cada serie el paciente repite la maniobra 5 veces



Cada repetición durará alrededor de dos minutos. Se propone su realización por la mañana, a media tarde y por la noche.

EXPLICACIÓN de la maniobra:

Colóquese en la **posición 1**: sentado sobre el borde de la cama mirando al frente. A continuación acuéstese sobre un lado (**posición 2**), con la cabeza mirando hacia arriba en posición media (unos 45 grados). Permanezca en esa posición unos 30 segundos, o hasta que el mareo desaparezca.. Luego vuelva a la posición de sentado (**Posición 3**). Permanezca sentado otros 30 segundos, y luego acuéstese sobre el lado opuesto (**posición 4**), permanezca 30 segundos y luego vuelva a sentarse.