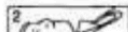


# Маневр Гуфони

2) маневр Гуфони:

- а) пациент быстро ложится на непораженное ухо, далее его голова быстро поворачивается лицом вниз, остается так 2 мин, далее пациент садится прямо;
- б) пациент ложится на пораженное ухо, далее его лицо быстро поворачивают вверх.



141



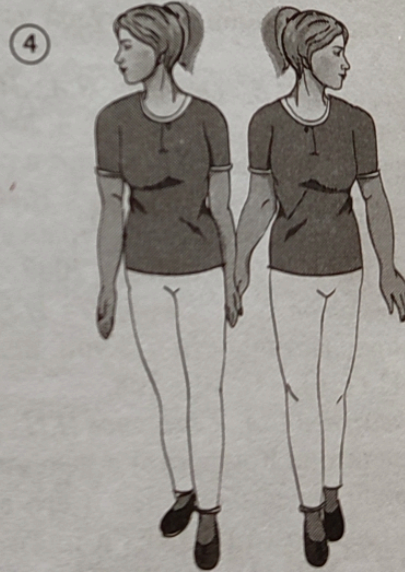
1. Встаньте со стула и присядьте на него, вначале глядя вперед на любой неподвижный объект, затем с закрытыми глазами.



2. Сохранение равновесия, стоя со скрещенными перед грудью руками. Стопы – в одну линию (одна перед другой).



3. Сохранение равновесия, стоя на одной ноге на мягкой поверхности (например, коврик). Сначала с открытыми глазами, затем – с закрытыми.



4. Шаги вперед с одновременными поворотами головы в стороны.

При хроническом головокружении выполняйте каждое упражнение по 20 раз в день, не менее 10 дней

Рис. П.1 (окончание).



Упражнения, выполняемые лежа

Перевод взгляда вверх/вниз



Перевод взгляда в стороны

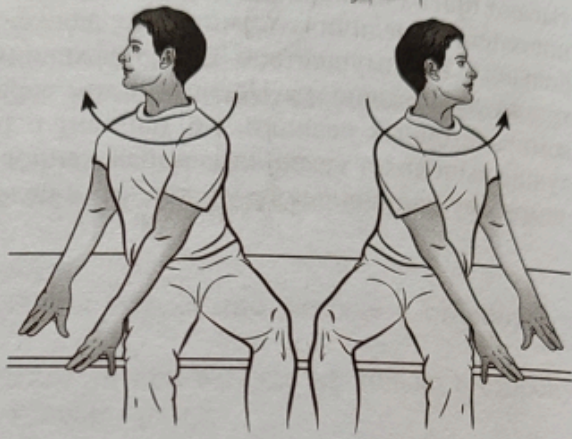
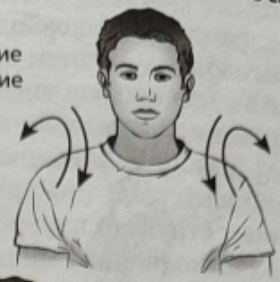


Упражнение на конвергенцию



Упражнения, выполняемые сидя

Пожимание и вращение плечами



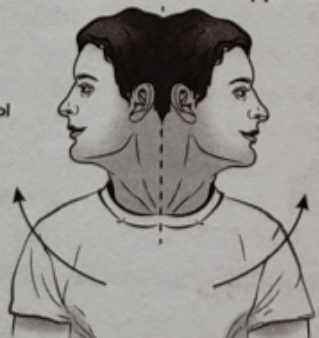
Сочетанный поворот головы и тела вправо/влево

Наклон и поднятие предмета с пола



Движения головой

В стороны



Вперед/назад



Рис. П.1. Упражнения для вестибулярной реабилитации (Cawthorne-Cooksey).