

# వెస్టిబులర్ పునరావాస వ్యాయామాలు

## కంటి వ్యాయామాలు



పైకి మరియు కిందికి చూడటం ఒకదాని తర్వాత మరొకటిగా ఎడమ కుడికి చూడటం కేంద్రీకరణ వ్యాయామం

## తల & మెడ వ్యాయామం

ఒకదాని తర్వాత మరొకటిగా ముందుకు మరియు వెనుకకు వంచుట



ఒకదాని తర్వాత మరొకటిగా ఎడమకు మరియు కుడికి తిప్పట

## కూర్చున స్థితిలో చేసే వ్యాయామాలు



భుజాలు కదిలించడం మరియు గుండ్రంగా తిప్పట



ముందుకు వంగి నేలపై ఉన్న వస్తువు తీసుకొనుట



తల మరియు మొండెంను ఎడమకు మరియు కుడికి తిప్పట

## నిలబడిన స్థితిలో చేసే వ్యాయామాలు



కూర్చున స్థితి నుంచి పైకి నిలబడుట, మొదట్లో కళ్ళు తెరిచి, ఆ తరువాత కళ్ళు మూసుకొని 15 సార్లు చేయాలి.



అర్థవలయాకారంలో చిన్నబంతిని ఒక చేతి నుంచి మరొక చేతిలోకి విసురుతూ కదులుతున్న బంతిని కళ్ళతో అనుసరించుట



మోకాళ్ళ కింద ఒక చిన్నబంతి ఒక చేతి నుంచి మరొక చేతికి విసురుట

## కదులుతున్నప్పుడు చేసే వ్యాయామాలు



నడిచేటప్పుడు బంతిని విసురుతూ పట్టుకొనుట



కళ్ళు మూసుకొని మరియు తెరిచి ఒక గదిలో గుండ్రంగా తిరుగుట



వంగడం, చాచడం మరియు బంతిని గురి పెట్టడం లాంటి వ్యాయామాలు ఉండే ఆట ఆడుట



మెట్ల వరసపై కిందికి మరియు పైకి నడవడం