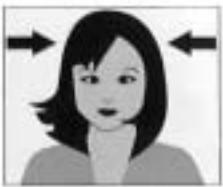
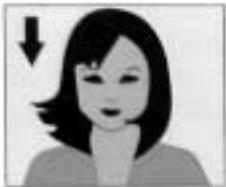


వెస్టిబులర్ పునరావాస వ్యాయామాలు

కంటి వ్యాయామాలు



పైకి మరియు కించికి చూడటం

ఒకదాని తర్వాత మరొకటిగా ఎడమ కుడికి చూడటం తేంట్రీకరణ వ్యాయామం

ఒకదాని తర్వాత మరొకటిగా
ముందుకు మరియు
వెనుకకు వంచుట



ఒకదాని తర్వాత
మరొకటిగా ఎడమకు
మరియు కుడికి తిప్పుట

కూర్చున స్థితిలో చేసే వ్యాయామాలు



భుజాలు కబిలించడం
మరియు గుండ్రంగా తిప్పుట



ముందుకు వంగి నేలపై
ఉన్న వస్తువు తీసుకొనుట



తల మరియు మొండెంను
ఎడమకు మరియు కుడికి తిప్పుట

నిలబడిన స్థితిలో చేసే వ్యాయామాలు



కూర్చున స్థితి నుంచి పైకి నిలబడుట,
అర్థపలయాకారంలో చిన్నబంతిని ఒక చేతి
మొదటి కళ్ళు తెలచి, ఆ తరువాత
కళ్ళు మూసుకొని 15 సిఱ్లు చేయాలి. కదులుతున్న బంతిని కళ్ళతో అనుసరించుట



సుంచి మరొక చేతిలోకి విసురుతూ
మొకాళ్ళ కింద ఒక చిన్నబంతి
బంతిని నుంచి మరొక
చేతికి విసురుట



కదులుతున్నప్పాడు చేసే వ్యాయామాలు



బంతిని విసురుతూ
పట్టుకొనుట



కళ్ళ మూసుకొని
మరియు తెలచి ఒక గదిలో
గుండ్రంగా తిరుగుట



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



మెట్ల వరసపై కించి
మరియు పైకి నడవడం