

**EJERCICIOS PARA CONTROL CEFÁLICO**

* **Boca abajo:**
* Que mantenga la posición llevando objetos que llamen su atención por delante de su campo visual, pasándolos de izquierda a derecha cruzando la línea media.
* Misma posición, pero ahora le llevamos una mano y luego la otra para que alcance los distintos objetos que le colocamos.
* Ahora, le iniciamos volteo suavemente para pasar de boca abajo a boca arriba mientras él nos ayuda a realizar el movimiento.
* **Boca arriba:**
* Volteos hacia boca abajo con movimientos suaves.
* Intentamos elevar el tronco con suavidad cogiéndole de los brazos para que acompañe el movimiento con la cabeza.
* Intentamos que alcance objetos que le colocamos ligeramente por encima de su cabeza a ambos lados.
* **Sentado:**
* Desequilibrios suaves para favorecer que mantenga la posición; intentamos desestabilizar su sedestación con suaves toques para obligarle a que busque la corrección de la postura.
* Que busque con la mano guiada objetos que colocaremos a ambos lados de su campo visual.
* **Sobre la pelota:**
* Boca abajo, que mantenga la posición mientras nosotros movemos con cuidado la pelota buscando desequilibrios.
* Misma posición, pero ahora que busque objetos con la mirada y la mano que colocaremos delante de su campo visual.
* Misma posición, volteos hacia decúbito supino realizados con cuidado.
* Sentado sobre la pelota, buscamos desequilibrios de su posición con cuidado y de forma lenta para que pueda buscar la estabilidad por sí solo
* **Movilizaciones de cuello suaves hacia la rotación y la inclinación de cuello.**
* **Masaje suave sobre la musculatura de cuello**

CENTRO DE FISIOTERAPIA BELLÓ C/JUAN PABLO II Nº6 2ºA TOMELLOSO (CIUDAD REAL)

TELÉFONOS 686458723/926705297