**Hipofunção Vestibular Unilateral**

# Por que estou tonto?

Seu sistema vestibular, uma parte do equilíbrio no ouvido interno, desempenha um papel em orientá-lo, manter sua visão clara e manter o equilíbrio. A hipofunção vestibular unilateral ocorre quando um dos lados do sistema vestibular não está funcionando adequadamente; Como resultado, você pode sentir tonturas e/ou vertigens, visão turva com movimento da cabeça, desequilíbrio e, possivelmente, quedas.

Os sintomas podem surgir de forma lenta ou repentina, variam de leves a graves e duram minutos até semanas.

# Por que a Fisioterapia Vestibular é Importante??

Fisioterapia vestibular foi desenvolvida especificamente para tratar os sintomas de tontura/vertigem e desequilíbrio. Seu fisioterapeuta criará um plano de tratamento para você com metas para:

**Sintomas comuns**

1. Tontura ou vertigem com movimentos da cabeça e do corpo.
2. Dificuldade para andar em superfícies irregulares, em salas escuras ou lugares lotados.
3. Dificuldade para enxergar. claramente ao se movimentar
4. Náusea.
* Reduzir os sintomas de tonturas e/ou vertigens.
* Melhorar a visão aos movimentos da cabeça.
* Melhorar o equilíbrio e reduzir o risco de quedas.

#  Como vou superar meus sintomas?

O exercício terapêutico é o principal tratamento para os problemas causados pela hipofunção vestibular. Os exercícios podem incluir:

* + Exercícios de estabilização do olhar para melhorar a coordenação dos movimentos da cabeça e dos olhos
	+ Exercícios de habituação para reduzir a tontura e/ou vertigem
	+ Exercícios para fortalecer seu sistema de equilíbrio
	1. Exercícios projetados para melhorar o desempenho em ambientes desafiadores, como caminhar ao ar livre, caminhar em superfícies irregulares ou em lugares lotados

Seu fisioterapeuta também fornecerá informações sobre como gerenciar seus sintomas em casa e no trabalho para melhorar sua capacidade de realizar atividades diárias.

[www.neuropt.org](http://www.neuropt.org/)

Criado em janeiro de 2020

Revisado em dezembro de 2021