

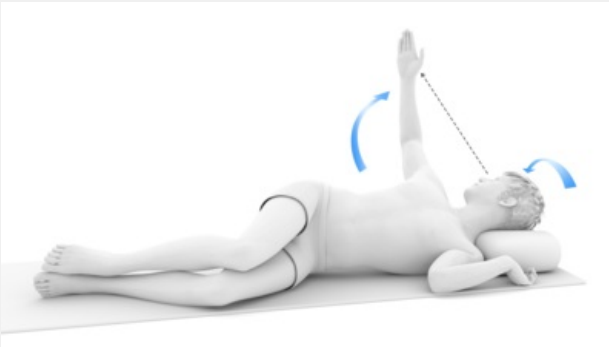
## Ejercicio 1 / 5

### **Posición inicial**

Tumbado sobre el lado izquierdo con las rodillas/caderas dobladas y el brazo derecho estirado hacia delante.

### **Realización**

Lleva tu brazo derecho en un arco hacia arriba/hacia atrás y sigue tu mano con tus ojos/cara. Deja que la parte superior de tu cuerpo siga el movimiento.



### **Repetir**

Número de veces libre

## Ejercicio 2 / 5

### **Posición inicial**

Tumbado sobre el lado derecho con el codo derecho doblado por delante y la cabeza apoyada en la mano derecha.

### **Realización**

Gira los ojos/la cara hacia la axila derecha y mantén la posición durante unos segundos.



### **Repetir**

3-5 veces



Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: [physioexercise.org](https://physioexercise.org)

## Ejercicio 3 / 5

### **Posición inicial**

Sentado en un taburete frente a un espejo.

### **Realización**

Levanta el brazo derecho hacia el techo guiándolo con el pulgar y mantén el brazo izquierdo hacia abajo a su lado. Desliza la oreja derecha hacia el brazo derecho. Mantén la posición durante 6-8 segundos.



### **Repetir**

3-5 veces

## Ejercicio 4 / 5

### **Posición inicial**

Tumbado sobre el lado derecho.

### **Realización**

Levanta la cabeza del cojín pero mantén la mirada al frente.



### **Repetir**

5-10 veces

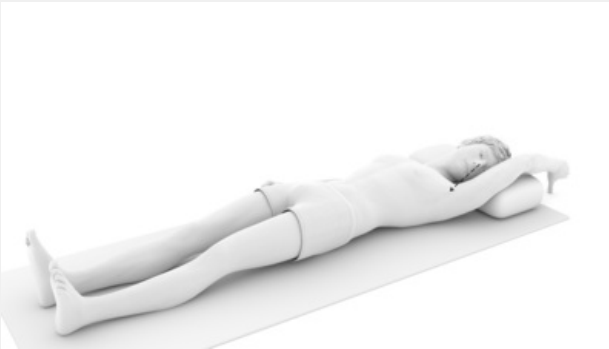
## **Ejercicio 5 / 5**

### **Posición inicial**

Tumbado de espaldas con el brazo izquierdo totalmente levantado y apoyado en la almohada junto a la cabeza y el brazo derecho apoyado en el costado.

### **Realización**

Gira los ojos/la cara hacia la axila izquierda. Mantén la posición durante 6-8 segundos.



### **Repetir**

3-5 veces