

"CUIDA TUS OJOS MEDIANTE EL MOVIMIENTO"

*Maria Ruiz Ortega, Elisa Mora Pérez, Esther López López.
Fisioterapeutas Hospital Río Hortega. Valladolid.*

El movimiento es muy importante para conservar la salud de nuestro cuerpo y tratar las disfunciones. Nos encargamos hoy de poner a vuestra disposición una serie de ejercicios que beneficiarán a tus ojos en su día a día, aumentando su bienestar y paliando posibles deficiencias.

R
E
L
A
J
A
C
I
O
N



TAPA TUS OJOS

1 MINUTO

P
A
R
P
A
D
E
O



RÁPIDAMENTE 1 MINUTO

M
O
V
I
M
I
E
N
T
O
S



ARRIBA-ABAJO

DERECHA-IZQUIERDA

DIAGONALES

A
C
O
M
O
D
A
C
I
O
N



MIRA UNO Y OTRO PULGAR ALTERNATIVAMENTE



ALREDEDOR DE LA ORBITA 1 MINUTO.

M
A
S
A
J
E