

RÉÉDUQUER L'ÉQUILIBRE

EXERCICES POUR RÉCUPÉRER RAPIDEMENT
D'UNE CRISE DE VERTIGE ET D'INSTABILITÉ.

*Ce livret a été écrit en anglais par le Professeur Lucy Yardley
et adapté en français par le Dr Charlotte Hautefort.*



PRÉFACE

I first developed booklet-based therapy for dizziness due to vestibular imbalance when working as an audiological scientist with people with vestibular disorders in the 1990s. My aim was to make this treatment (which was first used by doctors in the 1940s) widely available to everyone who needed it. Consequently, over the past twenty years I have carried out several clinical trials to show that teaching patients how to carry out simple head exercises at home ('vestibular rehabilitation' or 'balance training') can help to reduce their dizziness. I have publicised this treatment to doctors by publishing the trials in highly respected medical journals read by doctors worldwide, such as the British Medical Journal and the Annals of Internal Medicine. However, there are still many doctors who are unaware of the effectiveness of these exercises, and so I have also made the booklet directly available to patients through patient organisations. I am now just completing a clinical trial of a website that will provide more people with direct access to vestibular rehabilitation and other symptom control techniques useful for vestibular disorder.

I have been touched and delighted by how many people have contacted me over the years to let me know that they have found this booklet helpful. I am therefore very grateful to Charlotte Hautefort for undertaking to translate the booklet into French, so that more people can benefit from it.

Professor Lucy Yardley, MSc, PhD

Remerciements :

À Lucy Yardley, pour sa confiance et son soutien.

À Marie Giachero, Françoise Coutou et Patrick Griffiths pour la traduction française.

À Marie Giachero, les Dr Michel Toupet et Hélène Vitaux pour leur aide précieuse dans la relecture et l'élaboration de la version française.

À Mina Maure pour la prise en charge des photographies et portraits.

À Matthieu Hautefort et Françoise Toupet pour leur photogénie.

À Muriel Tallandier et le studio Pykha pour la mise en page de cette brochure.

PRÉCISIONS DÉDIÉES AUX PERSONNES SOUFFRANT DE LA MALADIE DE MENIÈRE.

PRÉCISIONS DÉDIÉES AUX PERSONNES SOUFFRANT DE LA MALADIE DE MENIÈRE.

Comment les exercices de rééducation vestibulaire peuvent-ils aider les personnes souffrant de la maladie de Ménière?

La rééducation vestibulaire est un traitement qui permet d'accélérer le rétablissement du système de l'équilibre même si ces dérèglements sont causés par la maladie de Ménière. Si cela est votre cas, vous devez faire la distinction entre deux états: la crise de vertige, contre laquelle ces exercices de rééducation ne sont d'aucune utilité et la sensation durable de vertige et d'instabilité pour laquelle ces exercices sont efficaces.

1. LA CRISE DE VERTIGE

C'est un vertige rotatoire qui s'installe rapidement, dure quelques heures et est accompagné le plus souvent de vomissements, d'une incapacité à se tenir debout, à marcher ou à conduire. Dans la maladie de Ménière, la crise de vertige est provoquée par un dérèglement transitoire de l'oreille interne. Les exercices ne peuvent ni empêcher, ni provoquer ces attaques. Cependant si vous faites actuellement plus d'une crise toutes les six semaines, ces exercices ne seront pas suffisants pour vous aider car ils nécessitent le plus souvent 6 semaines de travail afin d'améliorer l'équilibre.

2. LA SENSATION DURABLE DE VERTIGE ET D'INSTABILITÉ

Lors des crises de vertige rotatoire, l'oreille interne dysfonctionne transitoirement et émet des signaux erronés qui perturbent notre perception de l'environnement. La survenue de ces crises perturbe la confiance du cerveau dans les messages provenant de l'oreille malade. Petit à petit, le cerveau cherche à s'adapter en utilisant d'autres signaux qui lui semblent plus fiables (comme la vision) et les vertiges diminuent. Les exercices de rééducation vestibulaire peuvent accélérer ce processus d'adaptation et de guérison.

Dans la majorité des cas, les crises sont rares, parfois des mois voire des années peuvent s'écouler entre deux crises. Néanmoins il peut aussi y avoir des périodes pendant lesquelles la fréquence de ces attaques s'accroît. Toutefois, certains symptômes peuvent s'installer durablement entre les crises de vertige rotatoire: nausées, troubles de l'équilibre, fatigue ou sensation d'ivresse et d'étourdissement. Ceux-ci ont tendance à s'aggraver quand vous êtes fatigué ou stressé, quand vous pratiquez une activité physique ou que vous voyagez. Les exercices proposés dans ce livret peuvent vous aider à les supprimer s'ils persistent entre deux crises de vertige.

Bien sûr lorsque vous serez libéré de la sensation de vertige et d'instabilité, vous aurez probablement une nouvelle crise de vertige rotatoire et il faudra recommencer les exercices pour vous rétablir au plus vite. Toutefois, les personnes ayant pratiqué les exercices de rééducation vestibulaire régulièrement affirment être plus aptes à affronter les crises de Ménière. Ces exercices permettent une prompt récupération entre les crises.

Mise en garde : Cette brochure propose des exercices pour les personnes souffrant de problèmes d'équilibre et de vertiges. Ils sont couramment proposés par les kinésithérapeutes dans les séances de rééducation. Ils peuvent traiter différents troubles de l'équilibre et/ou de vertiges. Cependant ils ne sont pas efficaces pour tous les types de vertiges, **il est donc important de vérifier auprès de votre médecin que ces exercices sont adaptés à vos symptômes et qu'il n'y a pas de traitement plus approprié pour les soulager.** Plusieurs semaines sont nécessaires avant que les exercices amorcent un retour à l'équilibre et le travail est éprouvant. En début de traitement, ils pourront même aggraver votre instabilité et vos étourdissements. En cas de doute sur la mise en œuvre du traitement, consultez dans votre centre de soins le professionnel de santé qui connaît bien vos symptômes. En diffusant cette brochure, nous déclinons toute responsabilité quant aux conséquences qui pourraient résulter de la pratique de ces exercices.

QUESTIONS HABITUELLES SUR LES VERTIGES

« J'AI DES VERTIGES, JE SUIS DÉSORIENTÉ, JE ME SENS INSTABLE, POURQUOI ? »

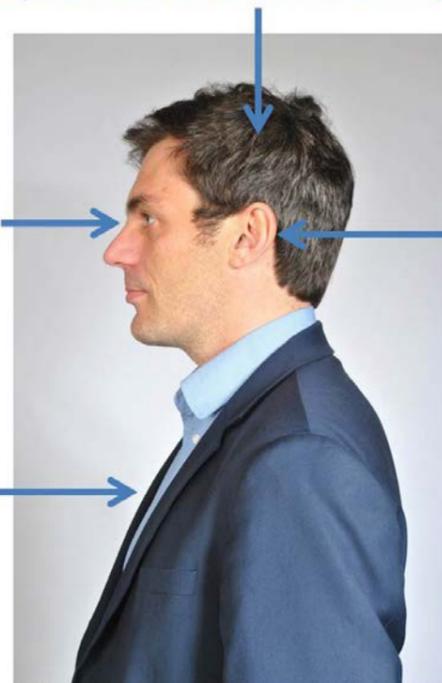
Notre système d'équilibration repose sur trois sources d'information :

- les yeux qui nous permettent de voir où nous sommes et où nous allons,
- les récepteurs sensoriels de notre corps qui nous permettent de reconnaître notre position et nos mouvements,
- l'organe de l'équilibre situé dans l'oreille interne - les médecins l'appellent vestibule ou labyrinthe - qui nous informe sur notre posture à chaque mouvement de tête.

Notre cerveau fonctionne comme un ordinateur. Il agence les différents signaux que nous recevons pour nous proposer une image stable du monde en contrôlant les mouvements de la tête, des yeux et du corps. Si un seul élément de ce système transmet une information inhabituelle ou erronée, des sensations de vertiges risquent d'apparaître associées à un sentiment de désorientation, de perte de confiance en soi et une sensation d'instabilité.

Votre cerveau utilise et traite l'information provenant des trois capteurs sensoriels nécessaires à votre équilibre.

La vision vous informe sur votre environnement visuel et vous permet de voir où vous allez.



Au sein de l'oreille interne, l'organe de l'équilibre vous informe en permanence des mouvements de votre tête.

Les capteurs proprioceptifs et musculaires vous informent sur la position de votre corps dans l'espace.

« QUELLES SONT LES CAUSES DES VERTIGES ? »

Différentes maladies peuvent affecter le système d'équilibre. Il est donc important de consulter votre médecin pour qu'il détermine quelle partie dysfonctionne dans ce système. Si vos symptômes viennent de l'organe de l'équilibre votre médecin parlera de vertiges ou de trouble vestibulaire. Ils peuvent alors être attribués à un virus bénin, à une infection de l'oreille ou tout simplement au vieillissement de l'organe de l'équilibre. Il se peut aussi que votre médecin ne puisse pas expliquer l'origine de vos vertiges. Même si leur cause précise est inconnue, vous pourrez toutefois en accélérer la guérison en pratiquant ces exercices de rééducation.

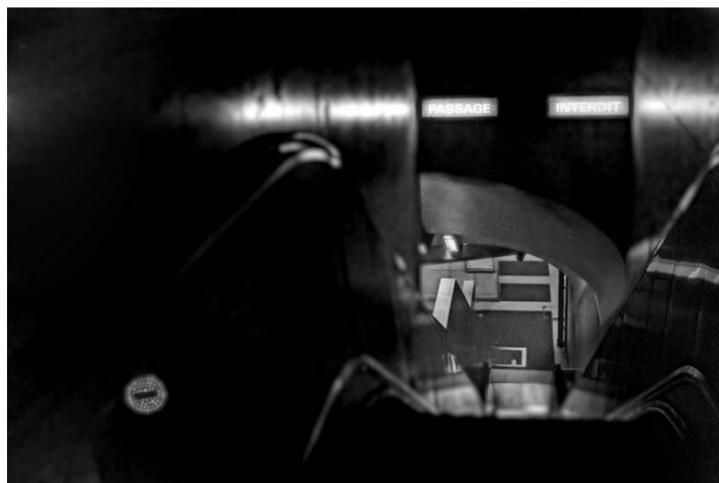
Si votre système d'équilibration est perturbé, vous pouvez présenter des sensations de vertiges lors de ses stimulations à chaque mouvement de tête. Vous pouvez aussi en présenter lorsque vous subissez des secousses, en voiture ou dans l'ascenseur par exemple, ou bien si vous êtes placé dans un environnement où les sources lumineuses, les objets et/ou les personnes sont en mouvement (dans la foule, ou le trafic urbain).

« LES VERTIGES SONT-ILS PATHOLOGIQUES OU DANGEREUX ? »

Si votre système d'équilibre ne fonctionne pas normalement, il est rare qu'une maladie grave en soit la cause. Néanmoins les vertiges restent très désagréables et peuvent vous effrayer ; ils peuvent en outre entraîner d'autres symptômes tels que des nausées, de la fatigue et des difficultés de concentration. Il arrive souvent que les personnes souffrant de vertiges évitent les activités physiques et les mouvements rapides ou non de la tête. Cette conduite d'évitement peut être à l'origine de l'apparition d'autres symptômes comme le torticolis et les maux de tête et finalement entraîner une altération générale de la santé et une diminution des activités sociales. En raison de leurs vertiges, certains même finissent par éviter de sortir seul, de travailler ou de voyager. De plus, en vieillissant il est nécessaire d'avoir un bon équilibre, pour réduire les risques de chutes et de blessures secondaires. Ainsi est-il important d'accélérer la guérison de vos vertiges, même s'ils ne relèvent pas d'une maladie grave.

« QUE PUIS-JE FAIRE POUR GUÉRIR PLUS VITE ? »

Certes, pour soulager les vertiges et les nausées, votre médecin peut toujours prescrire des traitements médicamenteux, mais vous ne pourrez pas en consommer continuellement et le problème de fond ne sera pas résolu pour autant. Puisque les traitements médicamenteux ne permettent pas toujours de faire fonctionner normalement le système d'équilibration, il est intéressant de diminuer le stress secondaire à ces vertiges. Les méthodes présentées dans cette brochure vont vous y aider.



Vos troubles de l'équilibre peuvent créer une sensation d'instabilité en regardant du haut d'un pont ou d'un escalator.

« COMMENT LES EXERCICES DE RÉÉDUCATION DE L'ÉQUILIBRE PEUVENT-ILS ACCÉLÉRER MA GUÉRISON ? »

Guérir des vertiges c'est exactement comme vaincre le mal de mer. Au départ on peut avoir une sensation d'instabilité et vomir, mais le cerveau va s'adapter aux nouveaux signaux d'équilibration provenant des yeux, du corps et de l'oreille interne, ainsi, peu à peu, le mal de mer disparaît. De même, le cerveau surmonte progressivement les vertiges et les déséquilibres que provoque un changement dans le fonctionnement du système d'équilibration, comme il l'aurait fait à la suite d'un accident ou d'une maladie. Toutefois votre système ne peut s'adapter sans une action volontaire de votre part. C'est en vous entraînant à reproduire les mouvements qui provoquent vos vertiges que vous allez pouvoir permettre l'adaptation de votre cerveau et améliorer vos sensations désagréables. Les exercices de rééducation procurent à votre système d'équilibration l'entraînement dont il a besoin pour apprendre et progresser patiemment. Il est important de réaliser ces exercices quotidiennement en choisissant un moment et un lieu où vous ne risquez pas d'être distrait ou mis en danger.

« COMMENT SAVOIR SI CES EXERCICES VONT RÉELLEMENT M'AIDER ? »

Selon des études scientifiques, 75 à 80 % des personnes (soit 4 sur 5) qui avaient pratiqué ces exercices ont déclaré s'être sentis mieux en quelques mois. Un groupe comparable de patients qui ne les avaient pas pratiqués n'ont vu aucune amélioration de leur état.

Pour savoir si ces exercices sont adaptés, il vous suffit d'essayer ceux proposés page suivante. S'ils ne provoquent pas de vertige, même lorsque vous les faites très rapidement, alors ils ne vous seront d'aucune utilité. S'ils provoquent des vertiges ou un sentiment désagréable, alors votre système a besoin d'entraînement. Jusqu'à ce qu'il ait appris à s'adapter à ces mouvements, vous aurez des vertiges chaque fois que vous les exécuterez dans votre activité quotidienne.

« CES EXERCICES PEUVENT-ILS ÊTRE DANGEREUX POUR MOI ? »

Non, car ils sont basés sur des mouvements de tête que vous devriez pouvoir faire naturellement à moins qu'on vous ait spécifiquement demandé de les éviter. Si vous avez un peu plus de vertiges au début de l'entraînement, cela signifie que les exercices fonctionnent bien ; ils ne peuvent en aucun cas endommager votre système d'équilibration et vous pouvez si besoin ralentir un peu la cadence. Si vous avez un torticolis ou des douleurs cervicales, vous pouvez commencer par des mouvements plus lents qui devraient aider le cou à se décontracter.

Ne poursuivez pas les exercices sans l'accord de votre médecin si vous avez l'un de ces symptômes ou si, ce qui est peu probable, les exercices les provoquent : une douleur aiguë sévère ou prolongée dans le cou, la tête ou les oreilles, une sensation d'oreille pleine, une surdité ou des bruits dans les oreilles, une syncope avec une perte de conscience ou un évanouissement, une vision double, un engourdissement, une faiblesse ou un fourmillement dans les bras et les jambes.



Si réaliser ces mouvements vous entraîne une sensation de malaise. Consultez votre médecin

AVANT DE COMMENCER LES EXERCICES

COMMENT ÉLABORER SON PROGRAMME D'EXERCICES ?

Vous pourrez trouver ici les outils pour élaborer le programme d'exercices qui vous conviendra en fonction de votre état et de vos exigences.

1. La première étape est primordiale : Il s'agit de choisir le bon moment pour faire les exercices. Ils prennent moins de 10 minutes par séance. **Il est très important de les pratiquer tous les jours** et mieux encore, deux fois par jour :

- Choisissez deux horaires d'entraînement et écrivez-les au dos de la brochure.
- Choisissez ensuite le lieu où vous allez pouvoir vous entraîner en toute tranquillité: un endroit où vous pourrez vous asseoir et marcher en toute sécurité sans trébucher ou vous heurter, à côté d'un lit ou d'un canapé par exemple.

2. Sélectionnez maintenant, dans le « **Tableau des performances des exercices chronométrés** » vos exercices pour la semaine. Il peut être judicieux de demander à un proche de vous encourager et de vous aider à les chronométrer.

COMMENT REMPLIR LE « TABLEAU DES PERFORMANCES DES EXERCICES CHRONOMÉTRÉS » :

Par exemple pour l'exercice n°1 : « **Secouer la tête de gauche à droite les yeux ouverts en position assise (Faire NON avec la tête)** » :

- Tourner la tête de droite à gauche et revenir de face 10 fois en 10 secondes. Tourner la tête aussi loin que possible sans forcer, en suivant le mouvement du regard. Attendre 10 secondes entre chaque série de 10, puis recommencer une série de 10.
- Quand vous avez terminé : attendez 10 secondes, puis notez votre sensation de vertige dans le tableau sur la ligne correspondante, dans la colonne « **semaine 1** », en utilisant le système de notation proposé ci-dessous.

0= pas de symptôme
1= symptômes légers
2= symptômes moyens
3= symptômes forts

- Écrivez **A** à côté du score pour indiquer que vous avez fait l'exercice assis, **D** pour debout immobile et **M** pour en Marche.

A= assis
D= debout
M= en marchant

- Procédez de même pour les 6 exercices de base.

Pour sélectionner les exercices de la semaine suivante, reportez-vous aux scores notés dans le tableau :

- Si vous avez noté 0 pour un exercice : vous n'avez plus besoin de le pratiquer puisqu'il ne provoque plus de symptôme,
- Si vous avez noté 1 ou 2 pour un exercice : vous devez encore vous entraîner tous les jours,
- Si vous avez noté 3 pour un exercice, vous devez encore vous entraîner tous les jours mais plus lentement qu'au début.

	Semaine	
	1	2
Faire « NON » de la tête, les yeux ouverts	1A	1A
Faire « OUI » de la tête, les yeux ouverts	0A	1D
Faire « NON », les yeux fermés	2A	1A
Faire « OUI » les yeux fermés	0A	2D
Faire « NON » en fixant du regard une cible	2A	2A
Faire « OUI » en fixant du regard une cible	1A	0A

Exemple: Au cours de la semaine n°3, cette personne devra s'entraîner à Faire « OUI » en fixant du regard une cible en position debout et refaire « NON » de la tête, les yeux ouverts en position assise.

LES EXERCICES DE BASE

N'oubliez pas de respirer ! Durant les exercices, si vous ressentez un vertige : respirez plus lentement ; Cela peut vous aider. Prenez le rythme d'une respiration toutes les 4 à 6 secondes.

Calmez les tensions musculaires du cou. Avant de commencer les exercices, vous allez hausser doucement les épaules et les faire rouler par petits mouvements plusieurs fois de suite pour vous calmer et détendre les muscles du cou.

Exercice 1 : **Faire « NON » de la tête, les yeux ouverts**: tourner la tête de droite à gauche et revenir de face 10 fois en 10 secondes. Tourner la tête aussi loin que possible sans forcer, en suivant le mouvement du regard. Attendre 10 secondes entre chaque série de 10, puis recommencer une série de 10.

Exercice 2 : **Faire « OUI » de la tête, les yeux ouverts**: incliner la tête de haut en bas et revenir de face 10 fois en 10 secondes. Incliner la tête autant que possible sans forcer, en suivant le mouvement du regard. Attendre 10 secondes entre chaque série de 10, puis recommencer une série de 10.

Exercice 3 : **Faire « NON », les yeux fermés**: reprendre l'exercice 1, les yeux fermés. Attendre 10 secondes entre chaque série de 10 puis recommencer une série de 10.

Exercice 4 : **Faire « OUI » les yeux fermés**: reprendre l'exercice 2, les yeux fermés. Attendre 10 secondes entre chaque série de 10 puis recommencer une série de 10.

Exercice 5 : **Faire « NON » en fixant du regard une cible**: placer un doigt devant le visage, bras tendu et reprendre l'exercice 1, en fixant le regard sur le doigt. Ne pas quitter le doigt des yeux. Attendre 10 secondes entre chaque série de 10 puis recommencer une série de 10.

Exercice 6 : **Faire « OUI » en fixant du regard une cible**: placer un doigt devant le visage, bras tendu et reprendre l'exercice 1, en fixant le doigt du regard. Ne pas quitter le doigt des yeux. Attendre 10 secondes entre chaque série de 10 puis recommencer une série de 10.

En plus de ces exercices de base, vous devrez choisir des activités et des exercices spécifiques (voir pages suivantes).

MODIFIER LES EXERCICES EN FONCTION DE SES PROGRÈS

Au début, les exercices peuvent entraîner davantage de vertiges. Si ces vertiges vous gênent dans vos activités quotidiennes, faites les mouvements plus lentement pour commencer, mais n'arrêtez pas les exercices car seul un entraînement régulier peut forcer votre système d'équilibration à se rétablir.

Chacun a ses bons et ses mauvais jours. Il est tout à fait normal de ressentir davantage de vertiges en début de traitement, quand on est fatigué ou stressé ou bien quand on est enrhumé ou grippé. Mais après quelques semaines d'un entraînement quotidien, vous remarquerez que vos sensations de vertiges commencent à diminuer. Progressivement, vous ferez les mouvements plus rapidement jusqu'à ce que vous puissiez les faire facilement.

Ainsi, au bout de quelque temps, certains exercices ne provoqueront plus du tout de vertiges, vous n'aurez plus besoin de les refaire. Au début de chaque semaine, contrôlez sur votre tableau, les exercices que vous devez pratiquer. Si un exercice affiche un score de 0 (ou si le score est de 1 pendant plusieurs semaines successives) augmentez la difficulté de l'exercice comme indiqué ci-dessous:

Augmenter la difficulté des exercices en fonction de ses progrès

1. Quand vous pouvez faire un exercice très rapidement en position assise, essayez de le faire en position debout.
2. Quand vous pouvez faire un exercice très rapidement en position debout sans avoir trop de vertiges, reprenez-le en faisant des petits allers et retours en marchant. Le demi-tour est particulièrement difficile.
3. Quand vous pouvez faire un exercice en faisant des petits allers et retours en marchant très rapidement votre système d'équilibre a eu tout l'entraînement nécessaire ; vous pouvez alors rayer l'exercice sur la feuille, vous n'avez plus besoin de le faire.

Ajouter des activités à son programme d'exercices

Une activité physique quotidienne aide aussi au bon rétablissement de votre système d'équilibration. Il est particulièrement important de reprendre les activités que vous avez abandonnées à cause de vos vertiges. Lisez les conseils ci-dessous pour choisir une activité physique et notez sur votre feuille celle que vous pratiquerez chaque semaine.

• Les jeux de balles

Rattraper une balle est un très bon exercice pour votre système d'équilibre, il favorise la rapidité des mouvements des yeux, de la tête et du corps. Prenez une balle souple et entraînez-vous à la lancer au-dessus de votre tête puis rattrapez-la. Comme pour les exercices de base, vous commencez d'abord assis, puis debout et enfin en marchant.



•La marche

Si votre équilibre est précaire, marcher cinq à dix minutes par jour vous aidera à vous stabiliser. Si vous n'avez pas de difficulté pour marcher sur une surface plate, entraînez-vous à marcher sur un sol irrégulier puis à monter et descendre des pentes puis des escaliers.

Si vous avez le vertige quand vous vous déplacez en ville, procédez par petites étapes. La première semaine, descendez puis remontez votre rue. La semaine suivante, allez jusqu'à une rue plus animée et regardez la circulation jusqu'à ce que vos vertiges disparaissent. La semaine qui suit, marchez le long de la rue animée jusqu'au magasin le plus proche et ainsi de suite jusqu'à ce que finalement vous puissiez vous entraîner en un lieu où la circulation des piétons et des voitures est plus dense.



•Le sport, la danse et autres activités

Quand vos vertiges se sont notablement améliorés, le sport, la danse ou d'autres activités comme le yoga ou la gymnastique peuvent vous aider à vous stabiliser.



•Les déplacements

Vous avez peut-être des vertiges quand vous circulez en voiture, en bus, en train, en bateau, ou quand vous empruntez un ascenseur ou un escalier mécanique. Le seul moyen d'en finir avec cette sensation de vertige, c'est l'entraînement ! Commencez par de petits trajets le plus souvent possible, un ou deux arrêts de bus ou un court trajet en voiture par exemple. Et à mesure que vos vertiges diminuent, allongez la durée de ces déplacements.



Ajouter des exercices personnels à votre programme de base

Les mouvements qui provoquent le vertige peuvent différer d'une personne à l'autre. Ainsi si vous en repérez-un, notez-le sur votre feuille d'exercices à la rubrique exercices personnels et pratiquez-le quotidiennement.

Vous avez une sensation d'instabilité ou un trouble de l'équilibre?

Si vous avez des difficultés à marcher en ligne droite ou si vous avez tendance à perdre l'équilibre et à tomber, vous aurez besoin d'exercices supplémentaires pour travailler votre équilibre. Ainsi, quand vous pouvez réaliser les exercices de base en marchant, il peut être utile de poursuivre l'entraînement en vous tenant sur un pied (près d'un canapé ou d'un lit, pour vous réceptionner en cas de chute). Vous pouvez aussi vous exercer en vous tenant debout un pied devant l'autre - le talon d'un pied doit toucher les orteils de l'autre pied - ce qui est particulièrement difficile.

Vous avez des vertiges lorsque vous vous retournez dans votre lit ?

C'est un symptôme fréquent qui met en cause de petites particules (les cristaux) qui flottent au mauvais endroit dans l'oreille interne. Afin de rediriger ces particules, asseyez-vous au milieu d'un lit les jambes pendantes, couchez-vous sur le côté qui donne le vertige, attendez 30 secondes, puis reprenez la position initiale, attendez 30 secondes. Faites de même de l'autre côté. Répétez cet exercice 10 fois de suite tous les jours. Au début vous aurez une forte sensation de vertige mais elle devrait s'estomper en quelques semaines.

Vous avez des vertiges lorsque vous attrapez ou ramassez un objet ou bien lorsque vous tournez la tête?

Vous avez peut-être des vertiges lorsque vous voulez attraper ou ramasser quelque chose ou bien lorsque vous inclinez la tête en arrière. Asseyez-vous dans un fauteuil et exercez-vous à regarder autour de vous en touchant tout ce qui est votre portée. Ne faites pas ces exercices en cas de malaise ou de sensation de perte de connaissance.

Vos vertiges sont provoqués par un effet d'optique, un mouvement d'objets, des lumières, etc...?

Vos vertiges peuvent être provoqués par une stimulation visuelle particulière, par exemple des motifs à rayures, le défilement d'une page sur un écran d'ordinateur, la projection d'un film, la circulation routière ou le va-et-vient des sources lumineuses. En ce cas, accrochez au mur une bande de papier brillant avec des rayures et en la fixant du regard faire « OUI » de la tête puis faire « NON » de la tête, d'abord en position assise, puis debout. Vous mènerez votre entraînement autant qu'il est possible en situation réelle, en fixant délibérément la circulation routière ou le défilement sur l'écran d'ordinateur, par exemple.



TABLEAU DES EXERCICES CHRONOMÈTRES PAR SEMAINE

Horaires pour une pratique
quotidienne

1.-----

2.-----

Activités supplémentaires

Score:

0= pas de symptôme

1= symptômes légers

2= symptômes moyens

3= symptômes forts

A= assis

D= debout

M= en marchant

