

Exercices de rééducation vestibulaire à domicile

Proposés par Mr A.GRIMBERT et Dr M. MORADKHANI

Voici quelques exercices simples que chacun peut réaliser à son domicile pour vaincre ses troubles de l'équilibre notamment en période post neurectomie vestibulaire.

Quelques recommandations :

- *Commencez doucement en faisant attention aux risques de chute.*
- *Pour les exercices à risque de chute, travaillez dans le coin d'une pièce avec un fauteuil ou une chaise devant vous, et parfois presque adossé à l'angle de mur.*
- *Allez du simple au compliqué, et du doux au plus rapide.*
- *Effectuez un à deux exercices par séance.*
- *Débutez par des séances courtes de 2 à 5 minutes, puis allez jusqu'au 20 minutes par jour.*

MARCHER :

La marche dans ce qu'elle a de plus simple, sur une ligne droite constitue le meilleur exercice d'équilibration. Elle permet de coordonner de façon concomitante les différents récepteurs et effecteurs du système de l'équilibration.

Avant d'effectuer la marche à l'extérieur et sur des chemins insécurisés, marchez à domicile sur 4 à 5 mètres dans un endroit sécurisé.

La marche doit être effectuée avec autorité, d'un pas décidé, tête haute et les bras ballants.

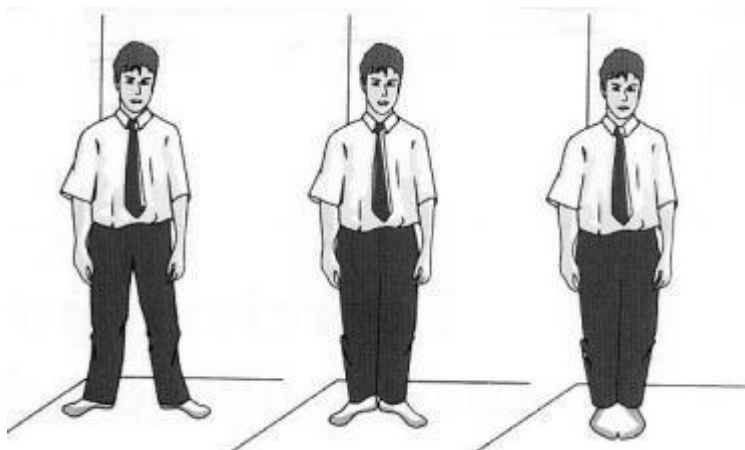


Exercice N°1 : Faites des allers-retours dans un couloir, de préférence étroit où les murs peuvent permettre l'appui des mains, sur 4 à 5 mètres : les yeux ouverts, les yeux fermés, la tête droite, la tête tournée vers la droite et la tête tournée vers la gauche. Une petite pancarte placée à chaque extrémité du couloir constitue un bon repère et permet d'élargir le champ visuel.

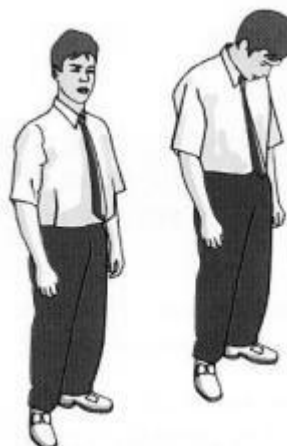
TENIR DEBOUT :

Exercice N°2 : Prenez un appui large et assurez-vous, les yeux ouverts, puis fermés, de bien contrôler votre équilibre pendant 5 secondes, puis 10 et 30 secondes.

Réduisez votre surface d'appui au sol progressivement jusqu'à obtention d'une surface minimum (pieds joints).



Exercice N°3 : Une fois l'équilibre en station debout retrouvé, oscillez la tête, d'abord doucement les yeux ouverts, puis fermés.



Exercice N°4 : Ensuite changez l'appui au sol : sur les pointes de pieds, puis sur les talons, d'abord doucement puis plus rapidement et plus longtemps. Exécutez des passages très brefs sur les talons (1 seconde), restez plus longuement sur les pointes de vos pieds (2 à 5 secondes).



Exercice N°5 : Prenez appui sur un pied, puis sur l'autre pendant quelques secondes puis cherchez la performance en comptant ou en chronométrant vos exercices :

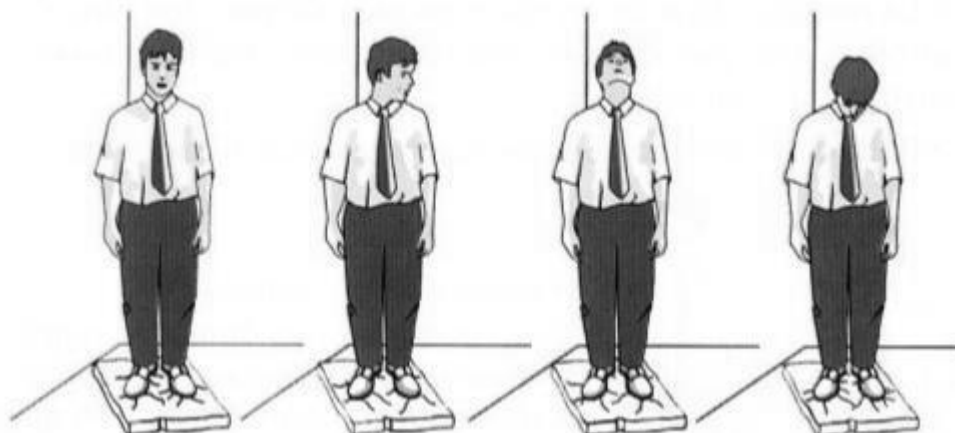
- les yeux ouverts puis fermés
- en chaussures puis pieds nus



Exercice N°6 : Maîtrisez votre équilibre sur un sol instable dans un lieu sécurisé (dans le coin d'une pièce).

Utilisez un tapis en mousse dont le diamètre est au minimum de 40 cm et l'épaisseur de 5 cm.

Essayez de contrôler votre équilibre les yeux fermés, puis en effectuant simultanément des mouvements de la tête : à gauche, à droite, en haut et en bas.



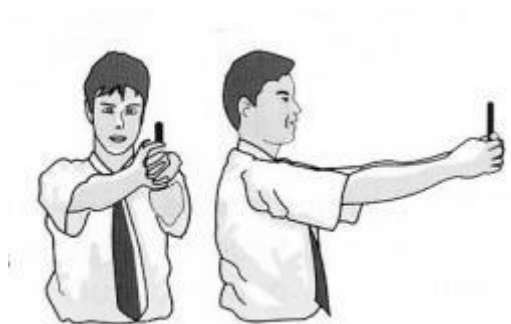
FIXER UNE CIBLE :

Exercice N°7 :

Prenez un stylo ou un objet relativement pointu des deux mains et fixez sa pointe dans les différentes positions et lors des différents mouvements décrits ci après (réalisez au moins 10 fois chaque exercice) :

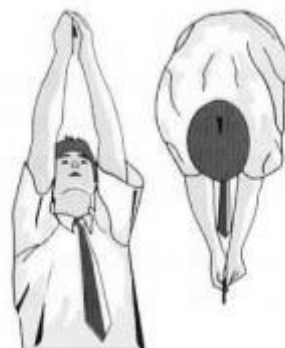
Exercice N°7a :

Tournez la tête et le tronc sur la gauche, puis sur la droite, tout en fixant la pointe de l'objet dans vos mains.



Exercice N°7b :

Baissez et relevez-vous tout en fixant la pointe de l'objet dans vos mains.



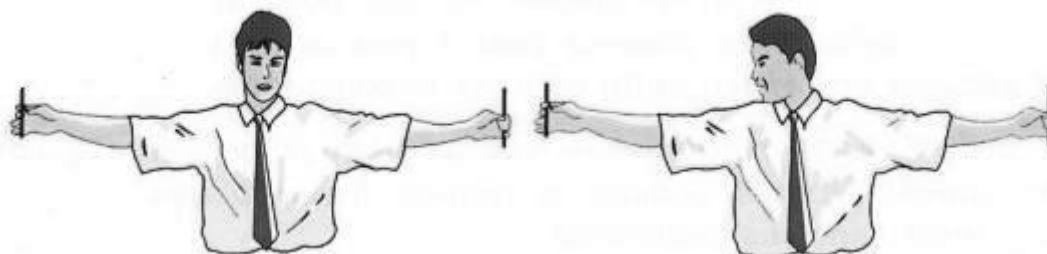
Exercice N°7c :

Redressez et abaissez la tête seule, en tenant dans chaque main un objet (un stylo) et en fixant vos yeux sur la pointe de l'objet.



Exercice N°7d :

Bras tendu et un stylo dans chaque main, regardez la pointe du stylo de la main droite et de la main gauche. D'abord lentement, puis rapidement.

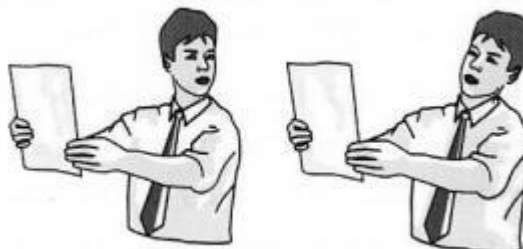


LIRE UN TEXTE :

Exercice N°8 : Tenez des 2 mains une page de journal, à hauteur du visage, le regard droit devant vous lisez le texte, allant des gros caractères aux petits caractères.

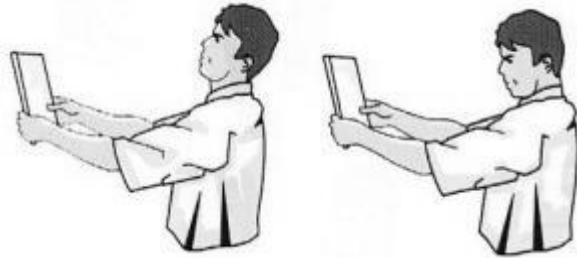
Exercice N°8a :

Lisez le texte la tête tournée à gauche (les yeux à droite) et puis à droite (les yeux à gauche)



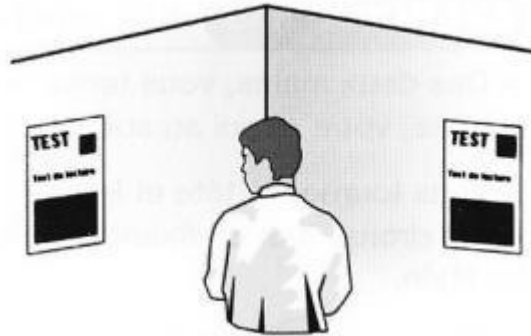
Exercice N°8b :

Lisez le texte la tête en bas (les yeux vers le haut) et puis en haut (les yeux vers le bas)



Exercice N°8c :

Affichez 2 grandes pages de journal sur un mur. Face à l'angle du mur, lisez la tête tournée à gauche, puis à droite, puis en alternant rapidement.



Exercice N°8d :

Affichez 2 grandes pages de journal sur un mur. Dos à l'angle du mur, lisez la tête tournée à gauche, puis à droite, puis en alternant rapidement.

