



Feuille d'exercice pour la rééducation vestibulaire

Objectif : Améliorer l'équilibre, réduire les vertiges et renforcer le système vestibulaire.

1. Fixation du regard

Exercice de stabilisation du regard :

- Position : Asseyez-vous ou tenez-vous debout, dos droit.
- Exécution : Fixez un point devant vous et tournez lentement la tête de gauche à droite tout en gardant le regard fixé sur le point.
- Durée : 30 secondes à 1 minute.
- Répétitions : 2 à 3 fois.



2. Exercice d'habituatation aux mouvements

Tournements de la tête :

- Position : Assis ou debout, regard droit devant.
- Exécution : Tournez lentement la tête à gauche puis à droite, puis de haut en bas.
- Durée : 1 minute.
- Répétitions : 2 fois.



3. Marche en ligne droite

Exercice de coordination et d'équilibre :

- Position : Debout, pieds alignés.
- Exécution : Marchez en marche avant ou arrière, en ligne droite en posant un pied directement devant l'autre à plat sur les talon ou sur la pointe.
- Durée : 10 à 15 pas.
- Répétitions : 2 à 3 fois.

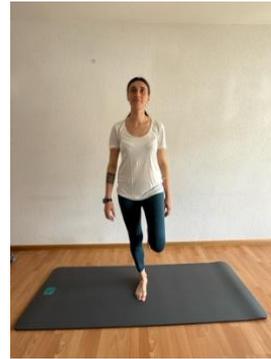




4. Debout sur une jambe

Améliorer la proprioception et l'équilibre :

- Position : Debout, les pieds écartés.
- Exécution : Levez une jambe et maintenez l'équilibre.
- Durée : 20 à 30 secondes par jambe.
- Répétitions : 2 à 10 fois par jambe.



Recommandations générales :

- Effectuez ces exercices dans un environnement sécurisé.
- Ne forcez pas si un exercice provoque des vertiges intenses.
- Pratiquez régulièrement pour améliorer progressivement votre équilibre.

