

Voici un livret d'exercices, conçu afin de vous donner une petite routine quotidienne. Chaque jour, réaliser le nombre d'exercices que vous souhaitez et dans l'ordre que vous voulez. Cela constitue un petit temps que vous accordez à votre bien-être régulièrement et qui ne doit pas représenter un effort!

L'objectif de ces exercices est d'aider votre cerveau à gérer certaines perturbations ou situations auxquelles il n'est plus habitué, de diminuer les oscillopsies, diminuer les instabilités et pertes d'équilibre, diminuer la fatigue...

Placez-vous dans à proximité d'un voire deux murs. Ce mur est simplement là pour vous rattraper au cas où vous seriez déséquilibré, il ne faut donc pas le toucher.

Pour les exercices 1 à 5 réaliser entre 5 et 15 mouvements en fonction de vos symptômes! Pour les exercices 6 et 7, vous pouvez les pratiquer entre 10 secondes et 2 minutes! L'idée est d'avoir une base d'exercices faisable facilement, qui ne vous prennent pas beaucoup de temps mais que vous pouvez faire régulièrement dans la journée! Commencez par des mouvements plutôt lents puis, lorsque vous êtes à l'aise, augmentez la vitesse!

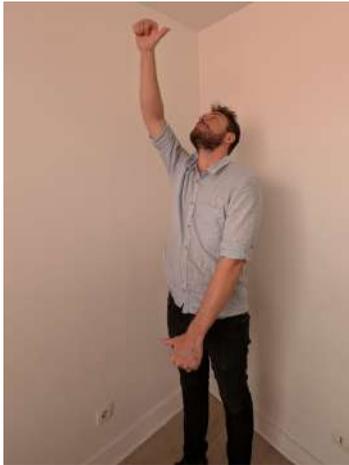
Exercice 1

Une fois en place, les yeux ouverts, écartez vos bras horizontalement et levez vos pouces. Vous devez tourner la tête de droite à gauche en fixant du regard vos pouces à chaque fois.



Exercice 2

Même principe, mais cette fois-ci tendez vos bras, l'un le plus possible vers le haut et l'autre le plus possible vers le bas. Basculez la tête de haut en bas en fixant à chaque fois vos pouces.



Exercice 3

Placez l'un de vos pouces en face de vous, bras tendu. Sans le quitter des yeux, tournez la tête de droite à gauche.



Exercice 4

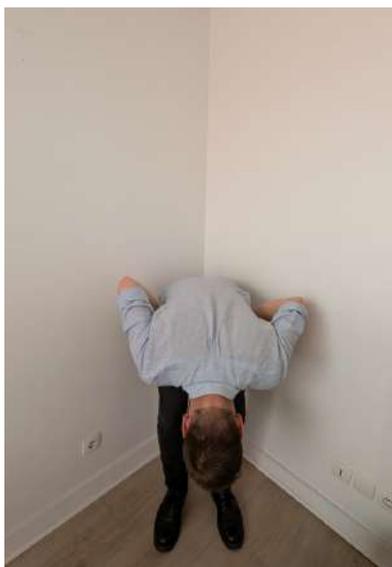
Placez vos pouces devant vous séparés d'au moins 40 cm verticalement. Sans bouger la tête, regardez vos pouces de haut en bas, le plus vite possible.



Exercice 5

Penchez-vous en avant, lentement et le plus bas possible (chacun fait comme il peut, même si vous vous inclinez peu) et remontez à la même vitesse. Prenez le temps entre chaque mouvement de bien vous rééquilibrer.

Pour augmenter la difficulté, faites-le les yeux fermés !
Commencez par des mouvements lents pour ne pas vous faire surprendre, puis augmentez la vitesse si vous n'avez aucun mal à le faire.



Pour chacun de ces exercices, si vous réussissez sans difficulté vous accélérez, le plus vite possible.

Pour compliquer encore plus, vous pouvez mettre un tapis sous les pieds. Commencez par des mouvements lents pour ne pas vous faire surprendre, puis augmentez la vitesse si vous n'avez aucune difficulté à le faire.

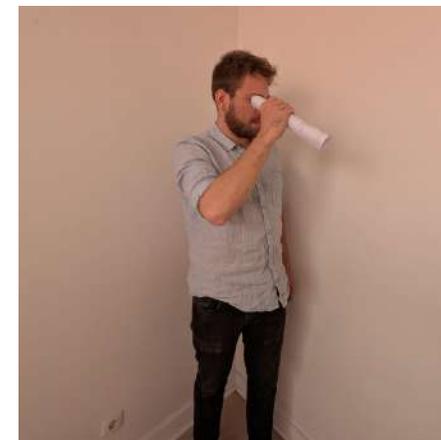
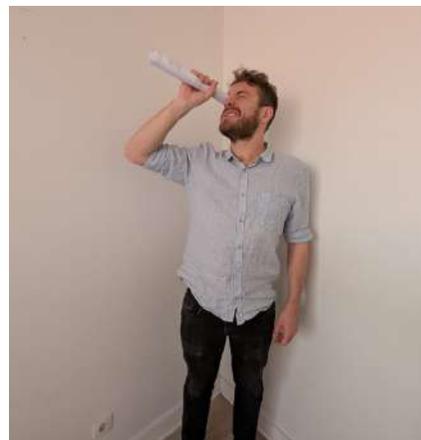
Exercice 6

Entraînez-vous simplement à marcher en lisant un document ! (un livre ou bien votre téléphone). Si l'exercice est facile, vous pouvez refaire la même chose en tournant la tête de droite à gauche (tout en continuant à lire).
Pour cet exercice, pas besoin d'un long couloir, quelques mètres suffisent, et faites quelques allers/retours ! ou bien le tour d'une table.

Si c'est facile, essayez dehors !

Exercice 7

Prenez un rouleau d'essuie-tout, ou bien une feuille de papier que vous roulez. Placez-vous face à un mur, le rouleau collé à l'un de vos yeux et le deuxième œil fermé (comme avec une longue vue). A travers le rouleau, sans bouger les pieds, fixez l'un des coins du mur, puis le plus rapidement possible, allez chercher un autre coin. Répétez l'opération plusieurs fois. Si cela s'avère facile, vous pouvez aller chercher des coins de mur derrière vous, sans bouger les pieds !



Au-delà de ces exercices, il faut bouger le plus possible ! Sortir, bouger la tête en marchant, regarder en l'air, sur les côtés, etc...Et bien évidemment, le meilleur des exercices reste l'activité sportive. Laquelle ? Celle que vous préférez !

Si vous avez du mal à bouger/sortir, il faut vous y remettre progressivement. Parfois il suffit de commencer par sortir quelques minutes, pas plus ! Vous faites le tour du pâté de maison, ou simplement quelques pas dans la rue et vous rentrez. Vous recommencez plus tard ou le lendemain. Et petit à petit, on augmente le temps de sortie.