PHYSIOTHÉRAPIE

EXERCICES VISUELS (OCULO-MOTEUR) SUITE À UN TRAUMATISME CRANIO-CÉRÉBRAL LÉGER

programme d'exercices

par l'équipe de physiothérapeutes du CHU Sainte-Justine

Ces exercices ont pour but d'améliorer les symptômes tels que des difficultés à lire, une sensation d'instabilité, des problèmes d'équilibre ou des maux de tête suite à un traumatisme cranio-cérébral léger (TCCL).

Vous trouverez dans ce document 4 exercices simples. Nous vous recommandons de choisir les 2 plus difficiles pour vous.

Faites ces exercices chaque jour. Ils devraient provoquer une légère augmentation de vos symptômes, mais qui s'estompe rapidement et ne vous empêche pas de poursuivre vos activités.

Si les symptômes ne s'améliorent pas à l'intérieur de 4 semaines suivant votre accident, consultez un médecin ou un professionnel de la santé pour en discuter.

1. Réflexe oculo-vestibulaire

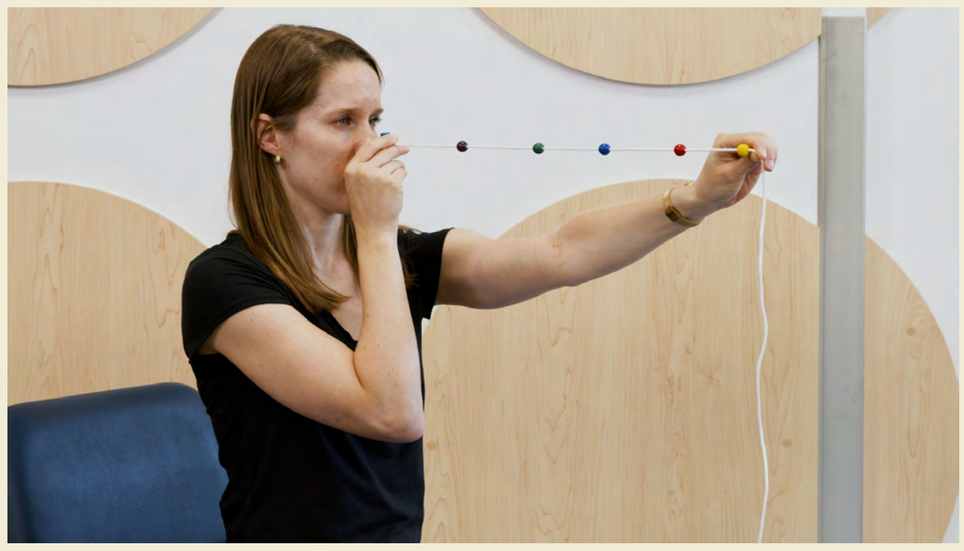
- **Position:** Debout à 1-2m (6 pieds) d'un mur avec une carte à jouer ou un cadre installé au mur.
- **Action:**
  - Faire des non de la tête d'amplitude moyenne et fixer la carte. La carte devrait rester visible, vous devriez être en mesure de garder le focus sur celle-ci.
  - Vous pouvez également faire le même exercice avec des oui de la tête.
  - Pour augmenter la difficulté:
    - Avancer et reculer vers le mur en faisant les mouvements de tête OU
    - Accélérer la vitesse du mouvement.
- **Répétitions:** Faire le mouvement choisi pendant 15 secondes puis prendre une pause. Répéter 5 fois.

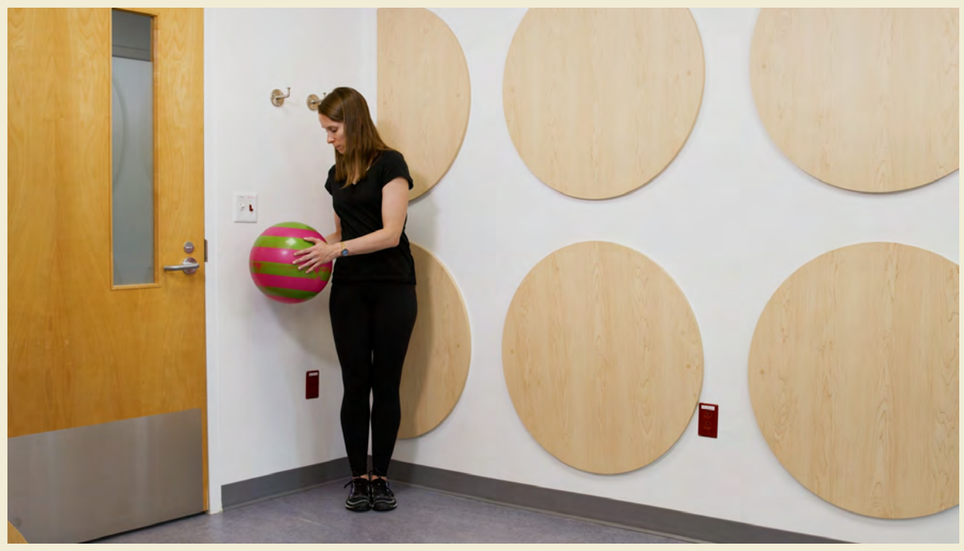
2. Poursuite visuelle

- **Position:** Assis avec deux objets de couleurs différentes. Ex: crayons, bâtons de couleur, etc.
- **Action:**
  - Choisir un deux des objets. Le suivre des yeux alors que les deux objets bougent en même temps. Vous pouvez bouger les objets vous-mêmes ou demander à une autre personne de le faire pour plus d'imprévisibilité.
  - Pour augmenter la difficulté, augmenter la vitesse du mouvement des objets.
- **Répétitions:** Faire le mouvement pendant 10 secondes, puis prendre une pause. Répéter 5 fois.

3. Convergence

- **Position:** Assis, avec une ficelle où sont enfilées plusieurs billes de couleurs différentes ou dans laquelle vous avez fait des noeuds.
- **Action:**
  - Placer la ficelle devant votre nez.
  - Fixer chaque billes ou chaque noeud pour quelques secondes. La billes fixée devrait être claire.
  - Faire l'aller-retour de la bille la plus éloignée à la bille la plus rapprochée de vous.
  - Pour augmenter la difficulté:
    - Rapprocher les billes de votre nez OU
    - Augmenter la vitesse de l'exercice
- **Répétitions:** Faire 5 allers-retours



4. Fixation visuelle et équilibre

- **Position:** Debout, pieds collés, près d'un coin de mur avec un ballon ou un autre objet dans les mains.
- **Action:**
  - Fixer le ballon des yeux et le bouger de droite à gauche en tournant votre tronc en bloc.
  - Pour augmenter la difficulté:
    - Augmenter la vitesse OU
    - Rendre la position plus instable en plaçant les pieds en tandem (un devant l'autre) ou en étant en appui sur une jambe.
- **Répétitions:** Faire le mouvement 10 fois.