

## FACT SHEET: Persistent Postural-Perceptual Dizziness

Auteur : Lisa Heusel-Gillig, PT, DPT, NCS

Traduction: Florian Courcoux, PT

Developed by the



Translated by the  
vestibular special  
interest group of INPA



### **Qu'est-ce que l'instabilité posturale perceptuelle permanente (PPPD) ?**

Certaines personnes peuvent avoir des étourdissements constants et vagues qui augmentent avec le mouvement ou dans les endroits très fréquentés. Ils peuvent être déclenchés par une atteinte soudaine de l'oreille interne au cours duquel le cerveau dépend plus que d'habitude de la vision.

Ce problème est appelé vertige visuel ou inconfort de mouvement spatial. Si la personne présente ces symptômes depuis plus de 3 mois, on parle de PPPD. Une plainte courante est de se sentir mal à l'aise en marchant dans les magasins ou dans la foule.

La sensation d'étourdissement s'améliore en s'asseyant ou en se couchant dans un endroit calme.

### ***Qu'est ce qui peut m'être proposé pour mes symptômes du PPPD?***

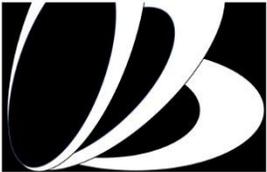
La physiothérapie peut aider les personnes atteintes de PPPD. Les physiothérapeutes vous donneront des exercices pour votre équilibre et votre marche. Les thérapeutes vous enseigneront également des exercices d'habituation pour vous aider à tolérer le mouvement et la stimulation visuelle. Les exercices d'habituation ne devraient augmenter que légèrement les symptômes. Ce type de traitement doit être étroitement supervisé par le physiothérapeute. Lorsque vous faites les exercices à domicile, ne faites pas plus de répétitions que recommandé. Vous devez vous assurer que les symptômes reviennent à votre niveau de référence avant de commencer la série suivante.

Le thérapeute peut utiliser des environnements virtuels qui simulent des activités de la vie réelle comme monter dans une voiture ou marcher dans un centre commercial ou un magasin. Si ces vidéos provoquent de légers symptômes, le physiothérapeute peut vous demander de les regarder à la maison pendant un certain temps avec des pauses. Les vidéos et les exercices d'équilibre/marche devraient vous aider à reprendre vos activités normales dans la communauté.

Developed by the



Translated by the  
vestibular special  
interest group of INPA



## Quelles sont les stratégies pouvant soulager les symptômes du PPPD?

- Aller dans le même magasin pour savoir où se trouvent les articles
- Aller au magasin lorsqu'il y a peu de monde
- Marcher à l'extrême droite des allées du magasin, pour que la circulation ne soit que d'un côté
- Aller au restaurant pendant les heures creuses et asseyez-vous face à un mur
- Asseyez-vous à l'arrière de la salle de cinéma et fermez les yeux ou sortez si les symptômes deviennent modérés à sévères.
- Si vous êtes passager dans une voiture, faites comme si vous étiez le conducteur
- Essayer de détourner le regard des sols ou des vêtements à motifs
- Faire des promenades tous les jours, à l'extérieur si possible