

Developed by the



Translated by the
vestibular special
interest group of INPA



Qu'est-ce que le déficit vestibulaire unilatérale (UVH) ?

Le déficit vestibulaire unilatérale (UVH) est un terme utilisé lorsque le système d'équilibre de votre oreille interne, le système vestibulaire périphérique, ne fonctionne pas correctement. Il y a un système vestibulaire dans chaque oreille interne, donc unilatéral signifie qu'un seul système est altéré, tandis que l'autre fonctionne normalement. Cela peut grandement aider dans le processus de récupération !

Qu'est ce qui peut causer un déficit vestibulaire unilatérale ?

Il y a un certain nombre de choses qui peuvent causer un UVH, mais les causes les plus courantes sont la neuronite vestibulaire ou la labyrinthite qui est une infection virale ou bactérienne qui attaque le nerf de votre oreille interne. D'autres causes peuvent inclure :

- Un affaiblissement de la structure de l'oreille interne lié au vieillissement
- Une réaction toxique à la prise de médicaments
- Caillots sanguins, tumeurs ou lésions cérébrales qui affectent les structures de l'oreille interne

Quels sont les symptômes communs en lien avec l'UVH ?

Les symptômes d'UVH dépendent de la cause du problème et varient d'une personne à l'autre. Les symptômes peuvent apparaître soudainement ou lentement, peut être léger ou sévère, ou peut durer de quelques jours à plusieurs semaines.

Les symptômes les plus courants comprennent :

- Étourdissements ou vertiges (sensation de rotation)
- Mauvais équilibre, surtout lors des mouvements de tête
- Difficulté à marcher, surtout à l'extérieur, dans des pièces sombres ou dans des endroits bondés
- Vision floue, en particulier lorsque vous tournez rapidement la tête
- Nausées et vomissements dans les cas aigus et graves

Developed by the



Translated by the
vestibular special
interest group of INPA



Comment la physiothérapie peut m'aider ?

La physiothérapie est une approche basée sur l'exercice et le mouvement très sûre et efficace pour soulager les symptômes des UVH pour favoriser une récupération plus rapide.

Un physiothérapeute effectuera un examen individuel et complet de votre système vestibulaire périphérique. Cela comprendra des tests de votre système visuel, de l'équilibre, de la marche et des activités à la maison ou au travail avec lesquelles vous rencontrez des problèmes.

Quels exercices peuvent m'aider à diminuer mes symptômes ?

Les exercices proposés par votre physiothérapeute ont pour but d'aider à la récupération du système vestibulaire périphérique. Les exercices que l'on peut vous demander d'effectuer comprennent :

- Exercice de stabilisation du regard pour aider à améliorer la coordination des mouvements de la tête et des yeux
- Exercices d'équilibre spécifiques pour intégrer et renforcer votre système d'équilibre de l'oreille interne
- Exercices de marche pour améliorer l'équilibre dans des environnements difficiles comme marcher à l'extérieur, marcher sur des surfaces inégales, marcher dans des pièces sombres et marcher dans des endroits bondés

L'éducation sur la cause des UVH pour chaque personne et les choses à faire à la maison pour diminuer les symptômes et améliorer les activités quotidiennes sont également des éléments importants dans la prise en charge physiothérapeutique.