

FACT SHEET: La migraine vestibulaire

Auteurs: Britta Smith, PT, MMSc, DPT; Lisa Heusel-Gillig, PT, DPT, NCS

Traduction: Florian Courcoux, PT

Developed by the



Translated by the
vestibular special
interest group of INPA



Les migraines vestibulaires peuvent apparaître chez les sujets présentant des maux de têtes migraineux. Les épisodes vertigineux (sensation de rotation de la pièce), déséquilibre et de nausées sont communs. Les maux de têtes peuvent ne pas apparaître en simultanés. La plupart des gens ne connaissent pas ce type de migraine, mais est pourtant un diagnostic reconnu depuis 2012. On l'appelle parfois migraine "atypique". Les symptômes peuvent durer de quelques secondes, minutes, à heures et prendre plusieurs jours pour revenir à l'état "normal".

Quels sont les symptômes de la migraine vestibulaire ?

- Vertige
- Etourdissements, sensation cotonneuse
- Sensation de balancement, mal des transports
- Déséquilibre et difficulté à la marche
- Désorientation spatiale, en particulier lors des mouvements de tête et dans un environnement mouvant
- Perturbations sonores, sensation pressionnelle dans l'oreille et acouphènes

Qui présente des migraines vestibulaires ?

Davantage les femmes que les hommes. Cela peut survenir au cours des menstruations ou lors de changements hormonaux. Habituellement, les premiers symptômes débutent entre 30 et 50 ans. Notons que bon nombre de personnes atteintes de la maladie de Ménière présentent des migraines "atypiques". Il semble avoir un lien génétique dans la transmission des migraines. De nombreuses personnes souffrant de migraines atypiques ont présenté de l'anxiété et un mal des transports étant enfants. Les patients anxieux retrouvent un soulagement plus rapidement si l'anxiété est traitée en même temps que la migraine.

Comment la physiothérapie peut aider ?

La physiothérapie est un élément majeur du traitement de ce type de migraine. La plupart des patients ont peur de bouger leur tête ou de sortir de chez eux parce que cela pourrait provoquer leur mal être. Le physiothérapeute peut aider à expliquer ce trouble et l'importance de rester actif. Des exercices d'habituation seront utilisés pour réduire vos symptômes vertigineux et des exercices de déambulation et d'équilibre permettront de réduire le risque de chute. Les exercices ne se font pas pendant la crise mais se font de manière progressive une fois la crise terminée. Le physiothérapeute peut vous fournir une liste des déclencheurs de crises afin d'en réduire voire diminuer l'intensité et/ou le nombre