

FACT SHEET: Pourquoi consulter un physiothérapeute pour soigner les vertiges?

Auteur : Laura O. Morris, PT, NCS

Traduction : Florian Courcoux, PT

INPA Translations

Developed by the



Translated by the
vestibular special
interest group of INPA



Pourquoi devrais-je consulter un physiothérapeute pour soigner des vertiges ?

Si vous avez des vertiges ou que vous vous sentez déséquilibré, vous pouvez avoir un problème d'oreille interne, aussi connu comme un problème vestibulaire. Beaucoup de personnes avec des atteintes d'oreille interne peuvent arrêter l'activité physique ou faire moins de mouvements avec leur tête. Certains physiothérapeutes sont formés pour traiter les vertiges et les problèmes d'équilibre.

Lorsque vous recommencerez à bouger avec l'aide de votre thérapeute, vos vertiges s'amélioreront. La poursuite de vos activités habituelles et de l'exercice physique peut vous aider à aller mieux. Les physiothérapeutes peuvent vous enseigner des stratégies pour vous aider à récupérer progressivement. Dans le cas où certaines activités ou tâches ménagères vous provoquent ces symptômes, vous apprendrez à les faire en toute sécurité. Des activités qui étaient simples avant le trouble vestibulaire peuvent devenir difficiles et causer fatigue et vertiges.

En fonction des problèmes évalués par le physiothérapeute lors de la première visite, il vous donnera un programme d'exercice adapté à votre cas. Les exercices sont conçus pour améliorer votre équilibre et votre capacité à avoir une bonne acuité visuelle (image stable) lorsque vous bougez la tête. En outre, des exercices généraux, y compris la marche à l'extérieur sont souvent prescrits pour améliorer la santé physique globale et l'endurance.

Il est important de commencer votre rééducation dès que votre médecin vous adresse à un physiothérapeute. Le cerveau et le système vestibulaire récupèrent de façon plus optimale si la thérapie est débutée dans les premiers mois après que le système vestibulaire soit endommagé.