

Developed by the



Translated by the
vestibular special
interest group of INPA



Qu'est-ce que la sensibilité à l'espace et au mouvement ?

Les personnes ayant des troubles vestibulaires peuvent présenter des symptômes de désorientation dans des environnements visuels chargés ou dans des situations avec des schémas visuels en mouvement.

Ces sentiments sont parfois appelés par les médecins, vertiges visuels, inconfort d'espace et de mouvement ou instabilités posturales-perceptives persistantes (PPPD). Les supermarchés, les grandes foules ou même les poteaux de clôture perçus dans la vision périphérique d'une personne peuvent causer une détresse importante (vertiges, nausées ou même désorientation) chez les personnes sensibles à l'espace et au mouvement. Les enfants peuvent ne pas tolérer de jouer sur les équipements de jeux et les environnements chargés visuellement, ou peuvent se plaindre de mal de ventre lorsqu'ils se déplacent en voiture. Cependant, les jeunes enfants peuvent ne pas se « plaindre » mais plutôt éviter les activités, paraître « grincheux » ou paraître maladroits. Certains scientifiques pensent que les sensations que vous ressentez peuvent être liées au fait que vous dépendez des informations visuelles pour votre équilibre plutôt que sur vos autres sens (la sensation de vos pieds et les informations de vos oreilles internes).

Qu'est ce qui peut m'être proposé pour ma sensibilité à l'espace et au mouvement ?

Les physiothérapeutes essaient souvent plusieurs choses différentes pour aider les personnes sensibles à l'espace et au mouvement. Un type de traitement est appelé la thérapie d'habituation. Le traitement d'habituation consiste à vous exposer à des sensations qui vous dérangent de façon progressive. Cette thérapie vous aidera à vous habituer aux sensations, afin que vous vous sentiez moins en difficulté lors d'une situation perturbante. Le traitement d'habituation se fait très progressivement afin que vous puissiez continuer à faire vos activités normales. Si vous êtes exposé à des environnements et à des conditions trop difficiles pour vous, vous vous sentirez plus mal. Ce type de traitement est généralement supervisé dans une clinique de physiothérapie et est poursuivi par vous-même à domicile. Chez certaines personnes, être dans un environnement avec des points lumineux qui se déplacent lorsque vous êtes assis ou debout a entraîné des améliorations fonctionnelles, il existe donc des preuves qu'il s'agit d'un traitement possible. Parfois, des vidéos sont utilisées en rééducation pour simuler des lieux réels tels que les épiceries.

Certaines personnes ont des symptômes invalidants ou des maux de tête et ne peuvent pas tolérer ces exercices d'habituation. Lorsque cela se produit, le physiothérapeute communiquera avec votre médecin pour voir s'il y a un médicament qui pourrait « calmer » vos symptômes, puis une fois que vous pouvez tolérer les exercices vous pourrez reprendre le programme d'exercice.