

FAQ : Foire Aux Questions

Le médecin m'a parlé de cristaux dans l'oreille, de quoi s'agit-il ?

Normalement, l'oreille interne est remplie d'un liquide appelé l'endolymphe. Il arrive parfois qu'un fragment de cristaux de carbonate de calcium, naturellement présent se détache et migre dans les canaux semi-circulaires ; son mouvement est à l'origine de vertiges appelés **VPPB** ou **V**ertiges **P**ositionnels **P**aroxystiques **B**énins.

Ma névrite vestibulaire a provoqué de violents vertiges qui se sont améliorés rapidement, mais je ressens toujours une sensation d'instabilité et une gêne si je tourne la tête un peu vite ou quand je suis dans un endroit où il y a beaucoup de mouvement comme le supermarché...

Il se produit normalement un phénomène de compensation lors de la névrite : le côté sain va compenser le côté atteint mais cette compensation est quelquefois incomplète et ne se fait pas pour les mouvements rapides. D'autre part, la violence des vertiges des premiers jours oblige à adopter une véritable « stratégie de crise » : fixer du regard pour tenter de diminuer le vertige, bloquer les mouvements de tête, rigidifier le cou, etc. La peur de la récurrence peut provoquer la persistance de ces attitudes qui vont parfois jusqu'au stade phobique, avec peur de sortir, angoisse dans une foule en mouvement ou plus simplement peur de la chute.

Mon équilibre est perturbé, j'ai l'impression que je penche d'un côté, je ne peux plus marcher sur le sable ou en terrain instable, et si je ferme les yeux, c'est encore pire. Le système vestibulaire est un des organes de l'équilibre, mais il n'est pas le seul, il travaille avec la vision, la proprioception, c'est à dire la perception que nous avons de la position et du déplacement de nos articulations mais aussi avec d'autres systèmes. Quand le vestibule est perturbé, nous devons recalibrer notre équilibre en utilisant nos sens de façon différente. La rééducation va nous y aider.

Masseur-kinésithérapeute DE - DIU de rééducation vestibulaire

Horaires de consultations

Lundi & Jeudi : 15h à 17h

Contact : 03 21 99 33 33 poste 8053

Au niveau du rez-de-chaussée des Soins de Suite et de Rééducation, veuillez vous adresser au secrétariat de la Médecine Physique et Rééducation (être muni de la carte d'identité, carte vitale, carte de mutuelle et ordonnance du médecin).

IPNS - Communication - novembre 2022

Médecine Physique et de Réadaptation

Rééducation vestibulaire



Centre Hospitalier de Boulogne-sur-Mer
Allée Jacques Monod
62321 Boulogne-sur-Mer cédex

Tél : 03 21 99 33 33 poste 8053



Dans quel cas consulter ?

Votre médecin ou le spécialiste en ORL vous a prescrit des séances de **rééducation vestibulaire**. Le diagnostic qu'il a réalisé va nous permettre d'orienter la rééducation.

Suivant la pathologie en cause, vous souffrez peut être de :

- vertiges,
- troubles de l'équilibre,
- instabilité à la marche...

Les vertiges sont de durée ou d'intensité variable ; le problème est lié à un dysfonctionnement de l'oreille interne, dont la partie appelée vestibule, est un des organes de l'équilibre.

Un bilan spécifique sera fait à la première séance. Le traitement consistera, suivant le cas, en différentes manœuvres, des exercices réalisés lors des séances, d'autres à poursuivre chez vous en dehors des séances.

A la fin du traitement, un rapport sera transmis au médecin ORL afin qu'il juge de l'efficacité de la prise en charge.

Le principe de la rééducation sera différent suivant le problème : adaptation-substitution pour chercher une compensation (par exemple le vestibule côté sain va suppléer le coté atteint), habitude pour diminuer l'intensité des vertiges par accoutumance, ou sensibilisation pour « réveiller » la sensation par des stimulations vestibulaires répétées.

Vos ressentis

Certains mouvements vont parfois provoquer des nausées, vertiges, qui donnent l'impression que la rééducation aggrave le vertige. Il ne faut surtout pas se décourager : c'est à ce prix que se fera la compensation vestibulaire et plus vous bougerez, plus vite les symptômes disparaîtront.

Des pathologies comme le vertige positionnel paroxystique bénin seront parfois solutionnés en deux séances, d'autres comme les suites de névrites vestibulaires demanderont plus de temps, mais même des problèmes anciens qui se présentent par exemple sous forme d'instabilité, sensation de malaise dans une foule en mouvement, gêne sur terrain instable, peuvent s'améliorer grâce à une prise en charge de ce type.

N'hésitez pas à vous renseigner : nous vous donnerons les explications sur la rééducation la plus adaptée à votre problème qui pourra vous être proposée.

