

TRANSCRIPTION DE LA VIDÉO : VERTIGES ET ÉTOURDISSEMENTS

Alain Godbout, physiothérapeute

Vous avez peut-être déjà senti la sensation d'être dans un manège ? Par exemple, vous êtes couché dans votre lit et la pièce tourne. Plus ça va, plus ça tourne vite. Ça tourne tellement qu'on se demande si cela va s'arrêter un jour. Ou peut-être est-ce que, quand vous vous tournez dans votre lit, vous avez vu le cadran lever, et sauter, et sauter et sauter. Vous aviez même de la difficulté à l'atteindre tellement il sautait. Et là, vous vous êtes dit « ça y est. Encore un vertige et ça va durer pendant un mois. Je sais que je vais en avoir pour quelques jours à ne pas être capable d'aller travailler ». Ou, peut-être est-ce que, votre problème, en est un d'équilibre, particulièrement à la marche. Quand vous marchez, vous sentez que vous ne marchez plus droit, que vous vacillez à droite et à gauche. Et, les gens vous regardent un peu bizarrement en se disant « ça y est, il a pris un verre », alors que c'est tôt le matin puis vous savez, vous, que vous ne buvez pas d'alcool.

Votre médecin a peut-être diagnostiqué un vertige positionnel, une labyrinthite, une neuronite, un schwannome, une maladie un peu particulière dont vous n'aviez jamais entendu parler avant, que les gens ne connaissent pas autour de vous, mais qui vous incommodent sérieusement. Pourquoi endurer ces symptômes qui sont vraiment pénibles? Je vous suggère de voir un physiothérapeute ou une physiothérapeute qui fait de la rééducation vestibulaire. Ce professionnel écoutera vos plaintes, analysera ce qu'il peut faire en vous évaluant et choisira des traitements certainement bien adaptés à vos besoins.

Dans les traitements qui sont utilisés, il y a moyen de faire des manœuvres très spécifiques pour replacer les cristaux si, par exemple, vous avez eu un vertige positionnel. Il y a moyen de faire quelque chose qu'on appelle de l'habituation, qui est la répétition du mouvement qui donne des vertiges, de telle sorte que les vertiges finissent par disparaître. Il sera possible aussi d'effectuer des exercices très spécialisés où l'on va amener des conflits entre la vision et le système vestibulaire pour vous permettre d'être à l'aise dans les foules, être à l'aise lorsqu'il y a du mouvement ou lorsque les autos se déplacent devant vous. Dans tous les cas de figure, la rééducation vestibulaire en physiothérapie est certainement une avenue intéressante.