VERTIGES POSITIONNELS PAROXYSTIQUES BÉNINS

VPPB, vertige en se tournant dans le lit

Vertige bref et intense en se couchant, se tournant ou levant la tête.

DOS, NUQUE ET TÊTE

UNE MANŒUVRE DE REPOSITIONNEMENT, RÉALISÉE EN SÉANCE, EST LE TRAITEMENT RECOMMANDÉ.

BON À SAVOIR

De petits cristaux de l'oreille interne se déplacent dans un canal de l'équilibre. Le vertige dure moins d'une minute et apparaît dans certaines positions de la tête. Il n'est pas grave en soi, mais augmente le risque de chute. Des manœuvres de repositionnement réalisées par un kinésithérapeute formé ou un médecin sont le traitement recommandé et sont efficaces dans la majorité des cas.

Ce qui aide

- Levez-vous lentement, en vous asseyant d'abord au bord du lit.
- Gardez une lumière la nuit pour aller aux toilettes.
- Consultez pour faire réaliser la manœuvre adaptée.

Ce qui freine

- Les médicaments antivertigineux au long cours.
- Monter sur une échelle ou un escabeau pendant la période de vertiges.
- Rester immobile la tête bloquée : l'équilibre a besoin de mouvement.

LE PETIT PLUS Le vertige revient parfois des mois plus tard : la même manœuvre est en général à nouveau efficace.

TROIS EXERCICES POUR COMMENCER

1 Lever en deux temps

Couché : tournez-vous sur le côté, poussez sur les bras pour vous asseoir, attendez 30 secondes avant de vous lever.

À chaque lever

Dès aujourd'hui

2 Regard fixe

Assis, fixez une lettre sur le mur et tournez doucement la tête à droite puis à gauche.

30 secondes, 3 fois par jour

Si une instabilité persiste après la manœuvre

3 Marche avec appui proche

Marchez dans un couloir en tournant la tête de temps en temps, près d'un mur.

5 minutes, 2 fois par jour

Quand les vertiges diminuent

VOTRE REPÈRE : LA DOULEUR

Pendant et après les exercices, notez-la de 0 (aucune) à 10.

0 – 2	3 – 5	6 – 10

0 à 2 : douleur faible, continuez.

3 à 5 : acceptable si la douleur est revenue à son niveau habituel le lendemain matin.

Au-delà de 5, ou si elle dure le lendemain : faites moins la fois suivante.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN SI

- le vertige dure des heures sans s'arrêter ;
- vous entendez moins bien d'une oreille ou avez des sifflements : consultez dans les 24 à 48 heures ;
- le vertige est apparu après un choc à la tête ;
- vous vomissez sans pouvoir vous arrêter.

Vertige avec difficulté à parler, vision double, visage qui tombe, faiblesse d'un bras ou d'une jambe, impossibilité de tenir debout ou mal de tête brutal et intense : appelez le 15.

L'Adresse Santé · ladressesante.fr · RDV sur Doctolib
Laumain, 5 rue Gabriel Laumain 75010 · 01 42 26 06 21 · Bouvier, 3 rue Bouvier 75011 · 01 42 77 70 87 · Alésia, 80 rue d'Alésia 75014 · 01 40 44 93 18

Fiche d'information générale. Elle ne remplace pas un avis médical : si vous n'avez pas encore consulté, faites confirmer le diagnostic par un médecin. Arrêtez un exercice qui aggrave nettement vos symptômes.