

Notice d'utilisation

La planche oculaire active est utilisée pour la rééducation des muscles des yeux. Il faut savoir qu'une insuffisance des muscles oculaires est très courante et qu'elle peut être à l'origine de troubles posturaux. Grâce à cette planche, il est devenu facile de rééduquer la musculature des yeux, et par ce fait, d'éliminer les troubles posturaux liés à l'insuffisance oculomotrice. Cette planche est l'outil indispensable pour une parfaite rééducation orthoptique.

Notice vidéo : <http://fr.kinepod.com/notices>

OBJECTIFS :

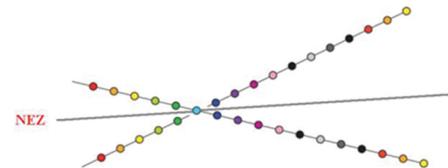
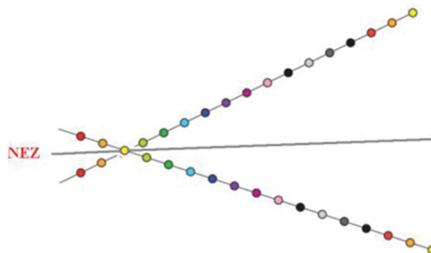
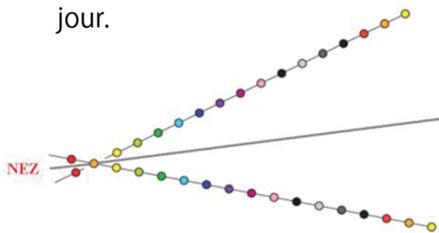
Renforcer la musculature oculo-motrice, rééduquer la coordination des muscles oculo-moteurs, améliorer la proprioception oculo-motrice et agir sur la posture en chaîne descendante.

UTILISATION :

La planche oculaire active est placée face au nez du patient, soit horizontalement, soit verticalement, selon le travail musculaire souhaité.



Le patient doit visualiser deux lignes qui s'entrecroisent sur deux points de la même couleur. Il doit essayer de déplacer le croisement de ces deux lignes sur les autres points, de façon à travailler la convergence et la divergence oculaire. L'exercice le plus facile est de placer la planche horizontalement en fixant du regard un point sur la ligne centrale. Cette ligne va se dédoubler sur le point fixé. Ensuite il faut essayer de changer le croisement de ces deux lignes sur un autre point. La normalité est de réussir à croiser les deux lignes les plus excentrées pour faire travailler les muscles latéraux des yeux. En position verticale, commencez par le croisement des lignes centrales, puis les lignes du haut et du bas de la planche. Si vous n'arrivez pas à faire croiser les lignes, essayez avec un oeil de suivre chaque point sur chaque ligne, horizontalement et verticalement. Faites l'exercice avec chaque oeil, et réessayez ensuite de croiser les lignes avec les deux yeux. Faites les exercices de manière progressive : 2-3 minutes par jour pour commencer, en ensuite jusqu'à 15-20 minutes par jour.



Contre-indication :

Le travail avec la planche oculaire est contre-indiqué durant la migraine.

Dans le cas de douleurs oculaires anormales, il est conseillé d'arrêter les exercices et de demander l'avis d'un spécialiste ophtalmologue.

Fabricant 

Clinique et Laboratoire Kinepod

69 route de Thionville

L-2611 Luxembourg

Effets secondaires :

Si des douleurs de tête se déclenchent durant les exercices avec la planche oculaire, il est conseillé d'arrêter les exercices et de réduire le temps de travail pour les séances suivantes. Si les douleurs persistent, veuillez consulter un médecin ophtalmologue.



Lot A0001