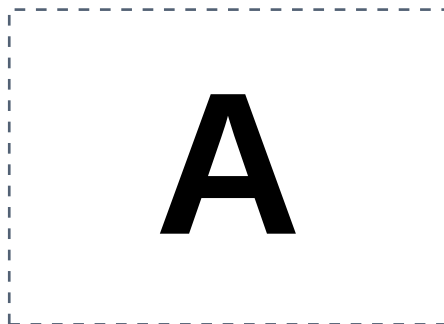


Une cible à imprimer

Une lettre et un journal vierge pour un programme choisi avec votre professionnel.

Imprimez à taille réelle. Découpez la carte sur les pointillés. Votre professionnel choisit la distance, la position, le mouvement et les paramètres de pratique.



Avant la pratique

Suivez votre programme et ses consignes d'arrêt. Cette carte ne fixe pas de dose d'exercice et ne permet pas d'identifier la cause des vertiges. Des symptômes nouveaux, sévères ou qui s'aggravent nécessitent un avis médical.

Guide et sources : eyerehab.app/fr/exercices-vor. Ressources professionnelles : neuropt.org, Patient Exercises (hypofonction vestibulaire périphérique).

Journal de pratique

Notez ce que vous avez fait et ce que vous souhaitez revoir avec votre professionnel.

Exercice / position:

Direction / distance:

Vitesse / durée / fréquence:

Consignes d'arrêt / d'ajustement:

Date	Exercice	Durée	Avant	Après	Notes

Avant / Après : décrivez vos symptômes avec l'échelle choisie par votre professionnel. Les cases sont vierges : aucune vitesse, durée ou progression n'est prescrite ici.