

# PERSISTANT POSTURAL-PERCEPTUAL DIZZINESS

- **Qu'est que le Persistant Postural-Perceptual Dizziness (PPPD)?**

Il s'agit d'un trouble se caractérisant par des sensations de vertiges et/ou d'instabilités variant en fréquence et en intensité au cours de la journée, exacerbés lors des déplacements et/ou en présence de stimuli visuels importants (ex: grands magasins).

Il peut survenir à la suite d'une affection de l'oreille interne, obligeant le cerveau à une plus grande utilisation de l'information visuelle, un recours à une stratégie posturale inadaptée, et une hyper vigilance pouvant entraîner des instabilités.

Les symptômes sont des sensations de mal-être dans les magasins, dans la foule, ou lors de certains déplacements. Ils s'estompent, voir disparaissent en position assise, ou dans les environnements calme et épurés.

Si les symptômes persistent depuis plus de trois mois, il peut s'agir de PPPD. Pour confirmer ce diagnostic. Il convient de se rapprocher d'un professionnel de santé ( Médecins ORL, neurologue et kinésithérapeute vestibulaire)

- **Comment me soigner?**

La rééducation vestibulaire est un élément important de votre récupération. Votre kinésithérapeute va évaluer votre niveau de dépendance visuelle, votre équilibre dans différentes conditions, votre tolérance aux mouvements et va vous proposer des exercices d'habituations (qui peuvent légèrement reproduire vos symptômes), dont certains que vous pourrez reproduire à la maison.

Une prise en charge pluridisciplinaire est toutefois recommandée: médecins, kinésithérapeute, psychologue ou psychiatre.

- **Que dois-je faire au quotidien?**

Dans un premier temps, il est confortable d'éviter les situations qui provoquent l'instabilité, **toutefois l'évitement ne peut pas être la solution**. Il conviendra de s'y confronter progressivement, en fonction de la diminution des symptômes.

- Je vais marcher à l'extérieur tous les jours si je peux.
- Je m'autorise d'avantage les mouvements tête/corps.
- J'effectue quotidiennement les exercices conseillés par le kinésithérapeute.
- Je me confronte à la foule de manière graduelle.
- Si je suis passager en voiture, je fais comme si je conduisais.

