

AUTO- ORTHOPTIE

Dr Gérard HATESSE,

Février 2019

Ex-attaché C.H. de Nemours et Hôtel-Dieu de Paris

Enseignant AFMO, SOFMMOO et UPEC de Créteil (Médecine Manuelle, Posturologie, Biocinématique)

UN GESTE ET QUATRE AUTO-EXERCICES POUR LUTTER CONTRE LA FATIGUE VISUELLE

Pratiquant l'analyse posturale depuis plus de vingt-cinq ans, j'ai été amené à travailler en collaboration avec les orthoptistes et plus particulièrement avec Mme Diane Mathieu qui exerçait à l'Hôtel-Dieu de Paris.

Ma première approche de la rééducation orthoptique avait eu lieu aux Quinze-Vingt lors de mon DIU de Posturologie Clinique avec Mme Isabelle Coupin qui m'avait révélé ces quatre exercices d'auto-orthoptie et un de détente oculaire qui peuvent être utilisés sans danger par tous ceux qui ressentent une fatigue visuelle, notamment après de longues séances de lecture ou au cours d'un travail sur écran trop prolongé

- 1- Dans le service de Médecine Manuelle de l'Hôtel-Dieu, je proposais aussi un auto-exercice que certains patients utilisaient parfois spontanément : la compression douce des globes oculaires pour "enfoncer" les yeux vers le fond des orbites. On réalise alors une technique de raccourcissement musculaire des douze muscles moteurs des yeux (principe de Jones). Pression sur les deux yeux avec les pulpes des trois doigts médians des deux mains, pression puissante mais non douloureuse à maintenir pendant 30 secondes à une minute
- 2- 2- Auto-rééducation orthoptique d'Isabelle Coupin (XV-20 Paris): quatre types d'exercices, les courbes horizontales en dôme et en coupe, les 8 horizontaux et les spirales. Ces exercices, * n°3 doivent être réalisés lentement afin de ne jamais quitter la cible des yeux ; si le mouvement est lent les yeux suivent en permanence la cible (c'est la poursuite), mais si la cible se déplace trop vite il faut la rattraper par des petits mouvements brusques (les saccades) qui seront inefficaces.

La cible aura idéalement environ 1 à 2 cm de diamètre, l'embout d'une aiguille à tricoter ou un capuchon de stylo peuvent convenir. Elle sera tenue devant le visage et bras demi-tendu, soit entre 50 et 70 cm des yeux.* n° 1

Quatre types d'exercices sont proposés, de plus en plus complexes pour l'oculomotricité mais tous sont efficaces ; on répétera 5 fois chaque exercice lentement, on peut faire un seul ou plusieurs exercices successivement deux à trois fois par jour, ou après un effort visuel fatigant.

PRECAUTIONS : il est préférable de stabiliser la tête lors des exercices afin de neutraliser les mouvements céphaliques lors de la mobilisation des yeux (système cortico-oculo-céphalogyre). Pour cela, on pose la pulpe de son index sur son menton.*n° 2

A- Les courbes en dôme :(⤴): la cible décrit lentement en aller et retour un arc de cercle horizontal de 50 à 60 cm centré sur la racine du nez, le sommet de l'arc se situe au niveau des yeux. 5 fois. *n° 4

B- Les courbes en coupe (∩): même mouvement horizontal et même amplitude mais la courbe est maintenant concave en haut et sa partie la plus basse est au niveau des yeux. 5 fois. * n° 5

C- Les 8 horizontaux (∞) : il faut commencer la trajectoire en bas à droite ou à gauche afin que la première portion du geste réalise une courbe ascendante. Par exemple, la cible part en bas à gauche, remonte jusqu'à la racine du nez, amorce le virage en haut à droite pour aboutir au point inférieur droit et de là remonter vers la racine du nez pour tourner en haut à gauche et ainsi revenir au point de départ. 5 boucles en 8 fermées. * n° 6

D- La spirale conique : elle fera environ 50 cm de diamètre et on commencera bras tendu (50 à 60cm) à droite ou à gauche, en décrivant une trajectoire spiralée de diamètre décroissant la cible se rapprochant du nez jusqu'à 5 ou 10 cm de la racine du nez (naturellement la cible devient floue en deçà du punctum proximum, limite de la vision nette). Les spirales peuvent tourner à droite ou à gauche ou alternativement dans chaque sens. * n° 7

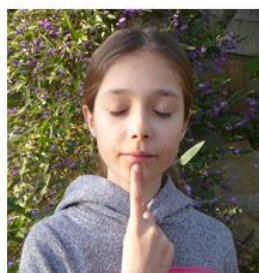
ATTENTION : toujours finir les auto-exercices par la détente oculaire afin de mettre au repos les muscles qui viennent d'être sollicités. * n° 8

E- DETENTE OCULAIRE :

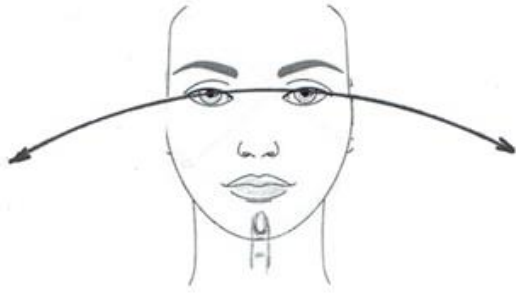
- assis confortablement
- on maintient sa tête stable en posant l'index sur son menton; cette précaution évite à la tête d'accompagner les mouvements des yeux.
- les yeux fermés, on amène les globes oculaires en "vision" latérale maximale horizontalement, alternativement à droite et à gauche, en "essuie-glace".
- on réalisera 5 allers et retours lents avant de rouvrir les yeux.



Un cible idéale
de diamètre 20 mm
et emmanchée

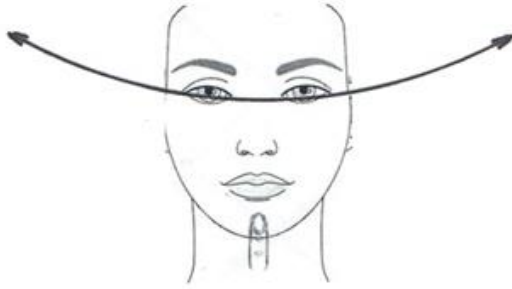


Stabilisation de la
tête pendant les
exercices



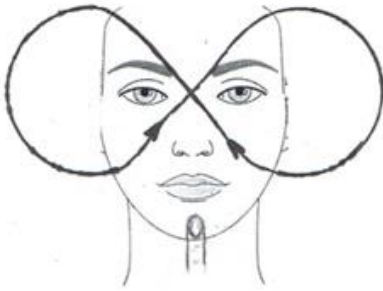
N° 1 COURBES EN DÔME

- 5 allers et retours LENTS !! amplitude 50 à 60 cm
- point le plus bas à la racine du nez
- un doigt sur le menton pour stabiliser la tête



N° 2 COURBES EN COUPE

- 5 allers et retours LENTS encore !! amplitude 50 à 60 cm
- point le plus haut à la racine du nez
- un doigt sur le menton pour stabiliser la tête



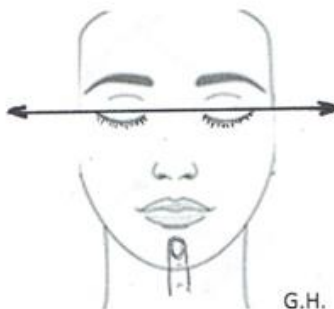
N°3 COURBE EN 8 HORIZONTAL

- 5 trajectoires en 8 toujours très LENTEMENT !!
- partir latéralement d'un point bas pour remonter vers le nez
- un doigt sur le menton pour stabiliser la tête



N° 4 LA SPIRALE "CONIQUE"

- le cône fait 50 à 60 cm de hauteur et 50 cm de diamètre à sa base
- rotations vers la droite, la gauche ou alternée
- le sommet du cône touche la racine du nez
- toujours LENTEMENT !!
- un doigt sur le menton pour stabiliser la tête



ENFIN L'EXERCICE DE DETENTE OCULAIRE

- **OBLIGATOIRE** après chaque série d'exercices, il se réalise les **yeux fermés**
- un doigt sur le menton pour stabiliser la tête on regarde lentement à droite et à gauche
- 5 allers et retours très LENTS (10 secondes environ), en amplitude latérale maximale, "en essuie-glace".