

Consultation à votre médecin ou au GMF :

- Pour poser le diagnostic lors d'un premier épisode;
- Si les symptômes persistent ou récidivent malgré la manœuvre d'Epley;
- Bourdonnement ou douleur à l'oreille;
- Trouble d'audition.



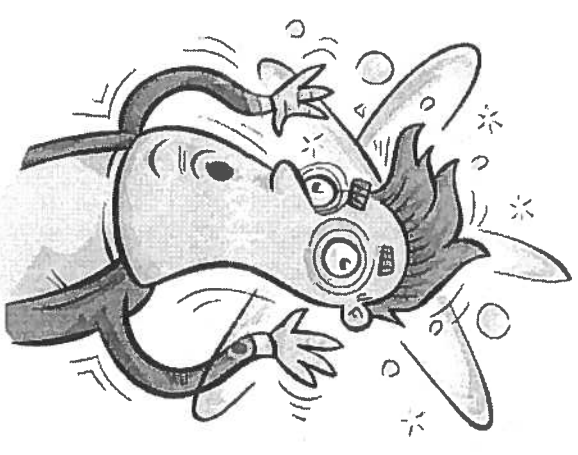
Consultation à la salle d'urgence si :

- Altération de l'état conscience ou perte de connaissance;
- Difficulté à parler;
- Engourdissement ou faiblesse d'un membre ou du visage;
- Troubles visuels;
- Traumatisme récent à la tête (≤ 1 semaine);
- Difficulté à marcher;
- Vomissements répétés;
- Douleur thoracique.
- Fièvre objectivée

Références

1. Bates. B (1992), Guide de l'examen clinique (3^{ème} édition), Paris, Arnette
2. Info Santé et Info social, rtss.qc.ca
3. annika.schade@orl.usz.ch
4. passeportsante.net
5. cliniquedephysiotherapiedevareennes.ca

J'ai la tête qui tourne !



Démystifions les étourdissements et les vertiges.

Différence :

L'étourdissement : Il peut être seulement un trouble ennuyeux, mais il peut également être le signe d'un processus pathologique sérieux. Sa description est multiple :

- Perturbation de l'espace;
- Sensation d'instabilité ou sensation de tête légère.

Le vertige : Il peut se définir comme un étourdissement auquel s'ajoute une sensation de rotation de l'environnement ou de la personne.

Actions à faire :

- Se reposer dans un endroit calme, en position allongée, en limitant les mouvements de la tête et en fermant les yeux;
- S'asseoir en penchant la tête vers les cuisses quelques minutes;
- Éviter les changements subits de position ou les mouvements qui augmentent ou provoquent l'étourdissement ou le vertige;
- Si anxiété avec hyperventilation, se détendre et respirer lentement;
- Si inhalation de gaz, bien aérer la pièce ou sortir à l'extérieur et contactez info-santé.

Diagnostic : vertige positionnel bénin

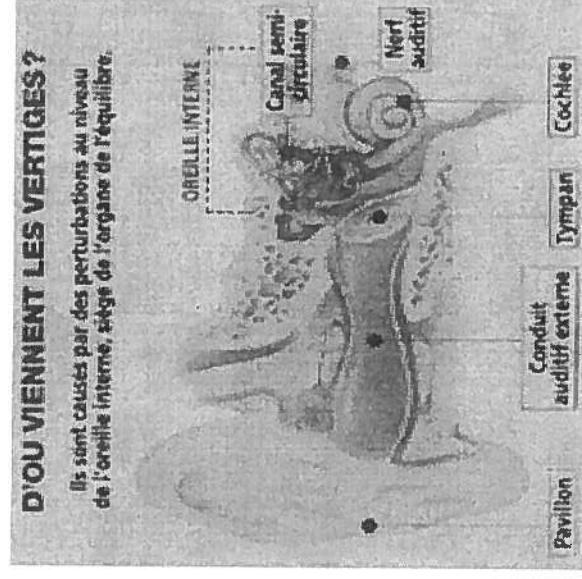
Étourdissement qui vous frappe de façon soudaine au moment où vous changez de position. Par exemple, lorsque vous tournez la tête d'un côté ou si vous passez de la position couchée à la position verticale. Si vous ne bougez pas, les vertiges cessent. Le vertige peut parfois être accompagné de nausées et occasionnellement de vomissements.

La cause :

Ils sont causés par des perturbations au niveau de l'oreille interne, siège de l'organe de l'équilibre.

Traitement du vertige positionnel bénin

La manœuvre d'Epley peut vous guérir. Cette technique utilise différentes positions qui visent à libérer les débris dans l'oreille interne, ce qui fait alors cesser les stimulations anormales causant les vertiges. Vous pouvez faire la technique ci-jointe sans danger à la maison ou prendre rendez-vous à la clinique de physiothérapie qui vous l'enseignera. Le VPB est souvent confondu avec la labyrinthite, problème qu'on ne peut avoir qu'une seule fois dans notre vie.



Les causes :

- Alimentation et insuffisance nutritionnelle;
- Anxiété et hyperventilation;
- Affections de l'oreille interne;
- Céphalée (mal de tête);
- Certaines pathologies cardiovasculaires et musculosquelettiques;
- Prise de médicaments;
- Prise d'alcool;
- Usage de tabac ou de drogues;
- Changement subit de positionnement;
- Inhalation de gaz ou de produits toxiques.