



Étourdissements

Sensation
de chute

Légèreté
dans la tête

Jambes
en coton

Vertiges

Journal du patient et exercices

Pour le suivi et le traitement des **vertiges**

-Heel

Vertigoheel[®]

Le vertige...

... peut avoir des **causes variées**

... est souvent une **affection chronique**

... peut se manifester à travers **divers symptômes** tels que vaciller, trembler, une sensation de chute, un sentiment de légèreté dans la tête, des nausées, des étourdissements...

...peut durer quelques **minutes**, quelques **heures**,
mais aussi quelques **jours**

Il est important d'expliquer à votre médecin ce que vous ressentez et comment vos vertiges évoluent. Pour ce faire, complétez au mieux votre journal et prenez le avec vous lors de votre prochaine visite chez le médecin.

JOURNAL DE:

Nom/prénom _____

Âge _____

Homme Femme



Vertigoheel®

Traitement efficace des vertiges et des étourdissements d'origines diverses

- Efficacité prouvée
- Pas d'effets indésirables connus
- Peut être utilisé en association avec d'autres médicaments

Sentez-vous à nouveau **sûr** et profitez pleinement de vos **activités quotidiennes** !

EXERCICES INDIQUÉS EN CAS DE VERTIGES

 Pour un résultat optimal : faites 5 à 10 minutes d'exercices réparties durant la journée.

Il est possible d'entraîner votre corps et votre sens de l'équilibre en pratiquant quelques mouvements et exercices d'équilibre spécifiques. Grâce à ceux-ci, votre cerveau apprendra à mieux réagir aux vertiges. Les exercices décrits ci-dessous peuvent être facilement pratiqués chez vous, sans équipement particulier. Il est préférable de commencer par les exercices en position couchée ou assise et de poursuivre ensuite par les exercices en position debout.

Exercices en position couchée

- Tenez la tête immobile et bougez uniquement les yeux – vers le haut et vers le bas, vers la gauche puis vers la droite (d'abord lentement puis plus rapidement).
- Tournez la tête vers la gauche puis vers la droite (d'abord lentement puis plus rapidement).
- Fixez le regard droit devant vous et tournez lentement la tête vers la gauche puis vers la droite tout en gardant votre regard fixé sur ce point.
- Étendez le bras devant vous et bougez le doigt en direction de votre nez. Puis étendez à nouveau le bras tout en gardant le regard fixé sur votre doigt.



Exercices en position assise

- Répétez à présent en position assise les exercices que vous avez déjà effectués en position couchée.
- Penchez la tête d'abord vers l'avant puis vers l'arrière, ensuite vers l'épaule gauche et enfin vers l'épaule droite (d'abord lentement puis plus rapidement).
- Penchez-vous lentement vers l'avant et ramassez un objet sur le sol (d'abord les yeux ouverts puis les yeux fermés).



Exercices en position debout

Pour votre sécurité, il est préférable, au début, d'effectuer ces exercices en présence d'une autre personne.

- Répétez à présent en position debout les exercices que vous avez déjà effectués en position assise.
- Tournez la tête, les épaules et le tronc vers la gauche puis vers la droite (d'abord les yeux ouverts puis les yeux fermés).
- Lancez une petite balle d'une main à l'autre à hauteur du visage.
- Balancez d'abord la jambe gauche, puis la jambe droite, vers l'avant et vers l'arrière.
- Tenez-vous fermement debout avec les deux pieds par terre. Mettez-vous sur la pointe des pieds puis passez sur les talons. Effectuez cet exercice de plus en plus rapidement et restez chaque fois un peu plus longtemps sur les pointes ou les talons.
- Tenez-vous alternativement sur le pied gauche et le pied droit. Essayez de rester le plus longtemps possible sur un pied. Répétez cet exercice les yeux fermés.



Restez actif(-ve) !

Même si les vertiges peuvent avoir un sérieux impact sur vos activités quotidiennes, il est très important d'entretenir vos contacts sociaux. Grâce à un traitement adéquat et à des exercices réguliers, vous pourrez contrôler vos symptômes de vertiges. Il est possible que vous ayez encore le tournis au début. Ne vous découragez pas pour autant et tenez bon.

Vous êtes en route vers une nouvelle sensation de stabilité et de sécurité et vers une meilleure qualité de vie !

JOURNAL DES VERTIGES

Jour	Date	Combien de comprimés Vertigoheel® avez-vous pris aujourd'hui ?	Quels autres médicaments avez-vous pris ?	Avez-vous présenté un accès de vertige aujourd'hui ?	
				oui	non
	?	3 x 3 cprs	aucun	X	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

« Enfin je me sens sûre
de moi à nouveau. »



**Profitez à nouveau
pleinement de vos activités !**

Posologie standard :

3 x 1 comprimé par jour

**Augmentation de la dose de départ
sur avis médical :**

1^{ère} semaine : 3 x 3 comprimés par jour,

2^{ème} semaine : 3 x 2 comprimés par jour,

Dès la 3^{ème} semaine : 3 x 1 comprimé par jour.



Garder les comprimés dans la bouche aussi longtemps que nécessaire pour les ramollir, avant de les avaler.

Demandez conseil à votre médecin

Médicament homéopathique

Pas d'usage au-delà de 48 heures sans avis médical

Lisez attentivement la notice

Médicament homéopathique à utiliser en cas de vertiges