# NOS ACTIVATEURS OCULAIRES

## RÉÉDUQUEZ VOS YEUX
## REDRESSEZ VOTRE POSTURE



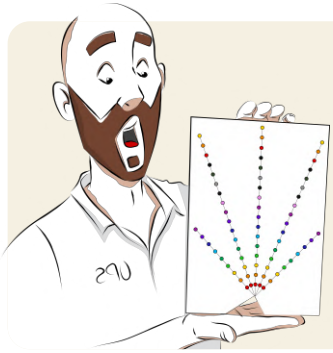
- **Découvrez notre planche oculaire active** (débutant et confirmé)
- **Prévention et rééducation**
- **Amélioration de la coordination**
- **Renforcement des muscles afin de leur faciliter l'effort**
- **Amélioration du port de tête et de la posture**





**Nos Activateurs Oculaires**

# ACTIVATEURS OCULAIRES



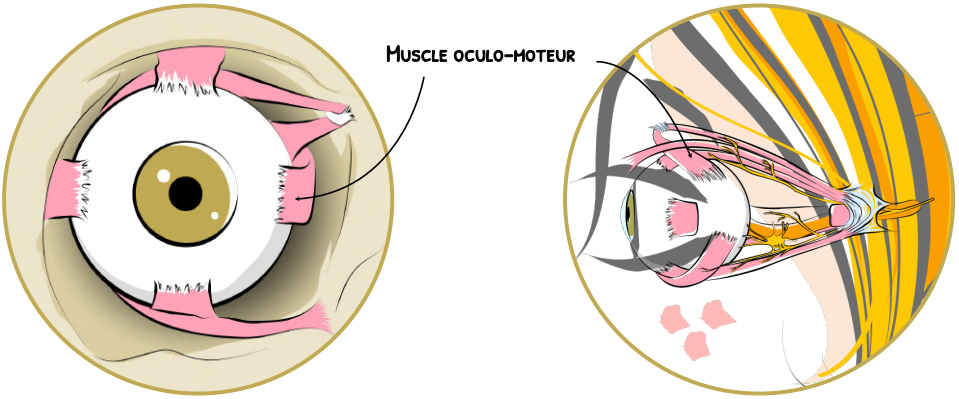
Notre activateur oculaire, aussi appelé planche oculaire active, est un outil de rééducation utilisé notamment par les orthoptistes.

C'est quoi un activateur oculaire ?

Et pourquoi utiliser une planche oculaire active ?

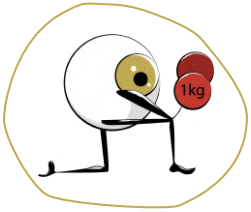


- En prévention
- Lutte contre la fatigue oculaire
- Renforcement de la musculature oculomotrice
- Rééducation de la coordination des muscles oculo-moteurs
- Amélioration de la proprioception oculomotrice

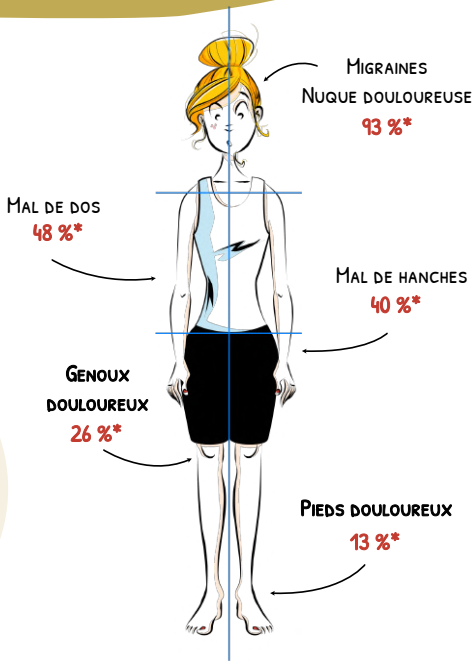


Notre planche oculaire permet une rééducation visuo-posturale en ciblant les muscles oculomoteurs. Utilisée en posturologie, elle aide à corriger un mauvais port de tête lié à une insuffisance motrice des yeux, pouvant entraîner des compensations susceptibles de créer un trouble de la posture.

Il est vraiment essentiel de renforcer les muscles oculaires pour éviter et contrer des douleurs corporelles compensatoires !






*Pourcentage de soulagement par zone (relevés établis sur la patientèle Clinique OPS)

## POUR QUI ? ET LES BÉNÉFICES

Les planches oculaires actives peuvent être utilisées **dès l'enfance.** Elles sont même recommandées et peuvent vous accompagner **tout au long de votre vie, comme une routine préventive.**

- **Enfant :** croissance harmonieuse, prévention posturale, attention scolaire
- **Adolescent :** alignement crânio-cervical, correction posturale
- **Adulte stressé :** douleurs de tête/migraine, douleurs cervicales/scapulaires, fatigue visuelle
- **Sportif :** coordination oeil-main, équilibre, réflexes
- **Travailleur sur écran :** port de tête antérieur, fatigue oculaire, céphalées
- **Sénior :** prévention chutes, équilibre, acuité posturale

Est-ce que vous êtes souvent devant un écran ou ressentez-vous une fatigue oculaire ?



Oui un peu !!!



La planche oculaire active permet de relâcher les muscles des yeux lors d'une fatigue visuelle.

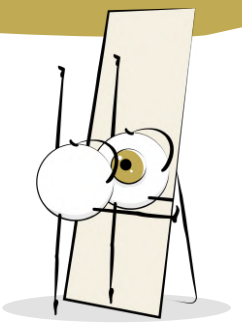
Bon à savoir !

Si vous travaillez sur un écran, utilisez-la 30 secondes toutes les heures : cela contribuera à détendre vos muscles oculaires.





La planche stimule également la proprioception, en aidant les muscles de l'oeil gauche et de l'oeil droit à se coordonner, comme dans un effet miroir.



# NOS ACTIVATEURS OCULAIRES
## LEUR FONCTIONNEMENT

- 2 modèles, en fonction de votre besoin

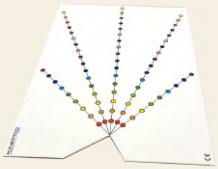


**Planche oculaire active KINEPOD A**
(Débutant)



**Planche oculaire active KINEPOD B**
(Confirmé)

## Utilisation pour garantir une efficacité optimale

L'utilisation de la planche est très simple.
Il suffit de la placer face au nez, soit horizontalement, soit verticalement, selon le travail musculaire souhaité.

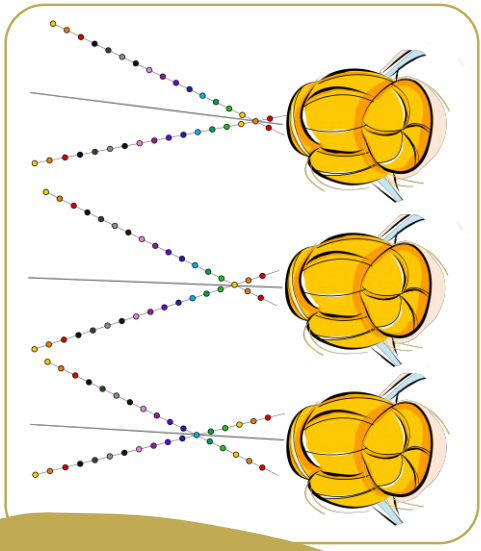




- **Pour la rééducation,** les exercices peuvent être réalisés jusqu'à **20 minutes.** La durée exacte sera définie par votre thérapeute en fonction de votre pathologie.

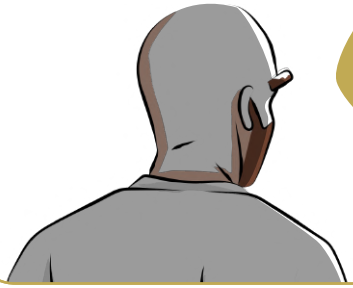
- **Pour la prévention, quelques minutes d'exercices oculaires par jour**, c'est comme se brosser les dents : un petit geste quotidien !

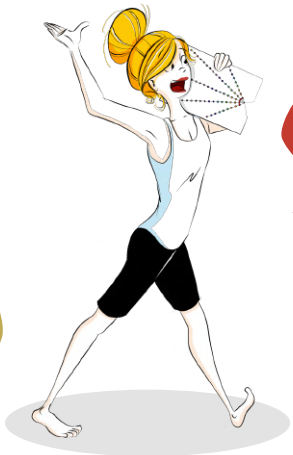


**Mouvements verticaux et latéraux**
(tonus oculaire et proprioception)

**Convergence et divergence**
(coordination binoculaire)





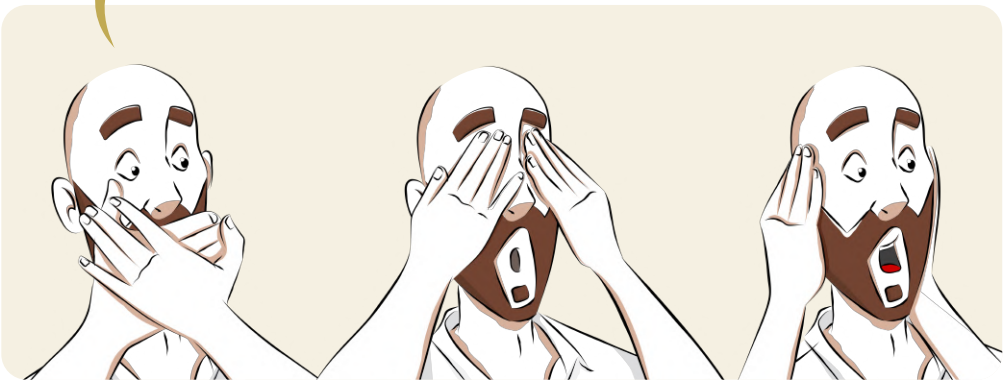
# POURQUOI
# DES PACKS RÉÉDUCATIFS ?

C'est quoi vos packs rééducatifs ? Et à quoi ça sert ?



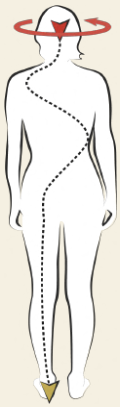
On a créé ces packs pour proposer une prise en charge globale, parce que les troubles peuvent être mixtes. Je vous explique...

Si vous avez des troubles au niveau de la mâchoire, des yeux ou de l'oreille interne.....





...cela crée un déséquilibre en haut du corps, en chaîne descendante. Votre corps va alors avoir tendance à se tourner d'un côté.

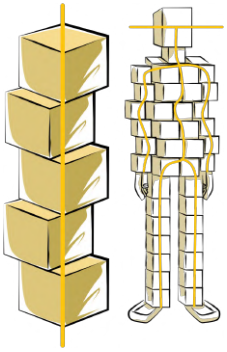


Et si, en plus,
vous avez des problèmes au niveau
des pieds, donc
un déséquilibre venant du bas,
en chaîne montante...

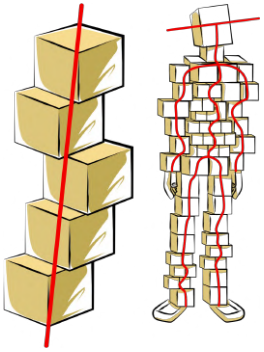


Deux situations
peuvent se présenter :

- Soit votre corps compense, et dans ce cas vous allez vous tordre, un peu comme un torchon qu'on essore !



- Soit il ne compense pas, et là, vous pouvez être complètement dévié, comme un jeu de cubes qui s'écroule !



L'intérêt de ces packs,
c'est donc de corriger l'ensemble
du corps pour que vous puissiez retrouver
votre propre équilibre.

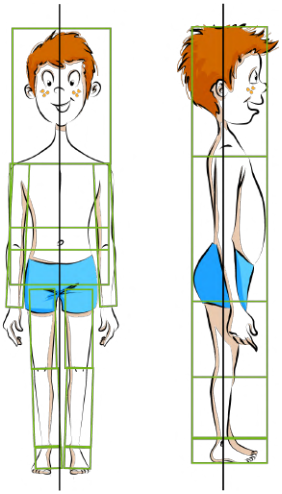


HA ! HA ! HA !



Ah mais en fait...
je suis un vrai torchon !
J'veux pas finir chiffon, j'adhère,
le pack, il est pour moi !

# DES SOLUTIONS, OUI ... ET POUR QUI ?



## LES ENFANTS

- Prévention (idéalement dès 5 - 6 ans)
- Rééducation

## LES SPORTIFS

- Prévention
- Rééducation
- Augmentez vos performances







## LES ADULTES & PERSONNES AGÉES

- Prévention
- Rééducation

## ENVIE DE MIEUX COMPRENDRE

# CE QUE RÉVÈLE VOTRE BILAN ?

Scannez ce QR code
pour des explications détaillées !




Trouvez votre cabinet OPS
près de chez vous !

CLINIQUEOPS.COM