

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**

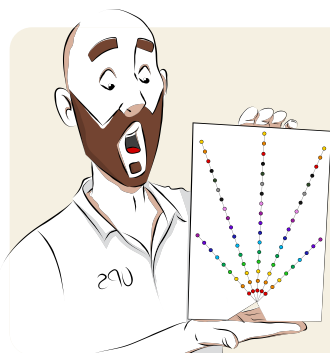


**Nos
Activateurs
Oculaires**



ACTIVATEURS

OCULAIRES



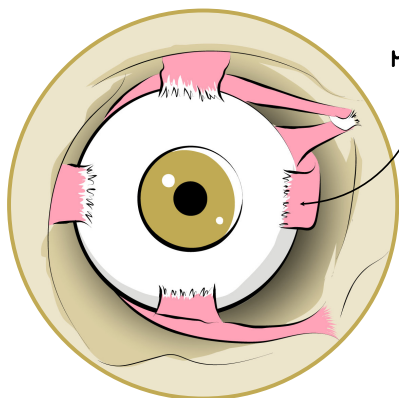
■ NOTRE ACTIVATEUR OCULAIRE, AUSSI APPELÉ PLANCHE OCULAIRE ACTIVE, EST UN OUTIL DE RÉÉDUCATION UTILISÉ NOTAMMENT PAR LES ORTHOPTISTES.

C'EST QUOI UN ACTIVATEUR OCULAIRE ?

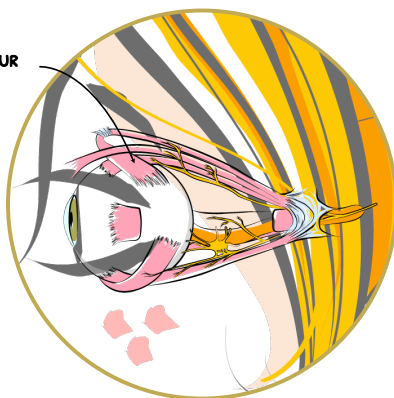
ET POURQUOI UTILISER UNE PLANCHE OCULAIRE ACTIVE ?



- ☞ 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



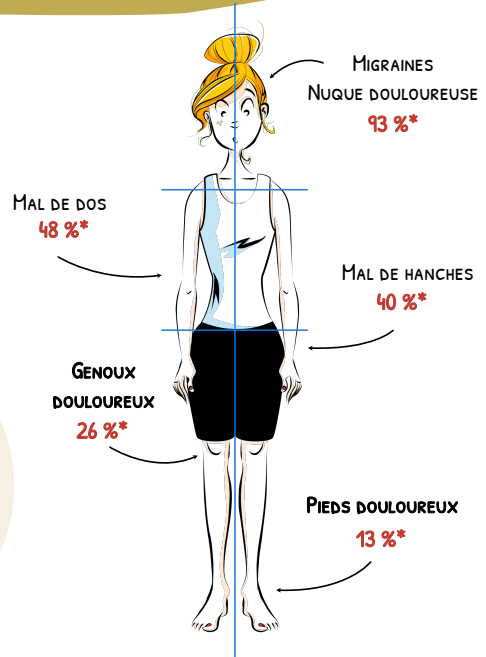
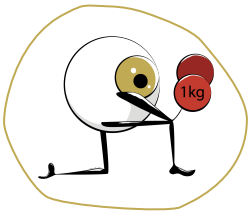
MUSCLE OCULO-MOTEUR



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)

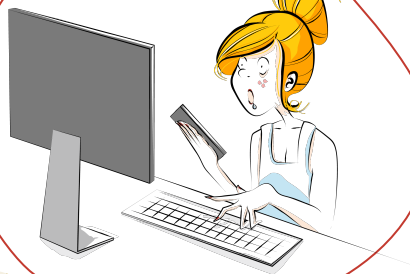
POUR QUI ? ET LES BÉNÉFICES

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.

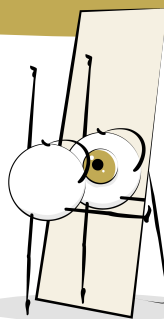


BON À SAVOIR !

SI VOUS TRAVAILLEZ SUR UN ÉCRAN,
UTILISEZ-LA 30 SECONDES TOUTES LES HEURES :
CELA CONTRIBUERA À DÉTENDRE
VOS MUSCLES OCULAIRES.



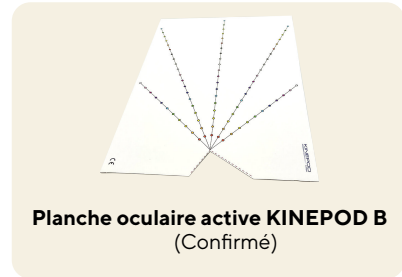
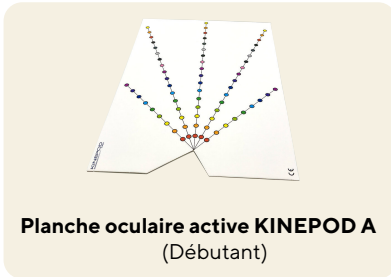
LA PLANCHE STIMULE
ÉGALEMENT LA PROPRIOCEPTION,
EN AIDANT LES MUSCLES DE L'OEIL GAUCHE
ET DE L'OEIL DROIT À SE COORDONNER,
COMME DANS UN EFFET MIROIR.



NOS ACTIVATEURS OCULAIRES

LEUR FONCTIONNEMENT

■ 2 modèles, en fonction de votre besoin



Utilisation pour garantir une efficacité optimale

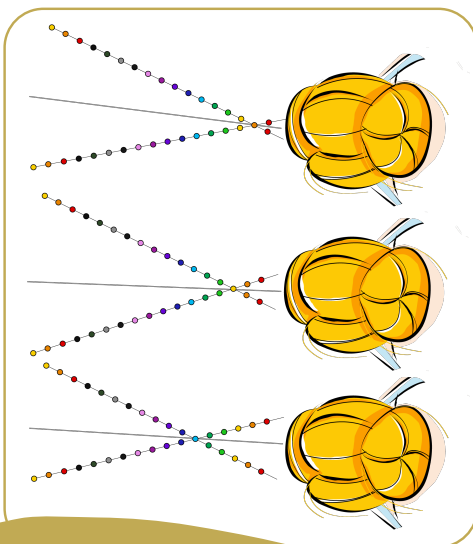
L'UTILISATION DE LA PLANCHE EST TRÈS SIMPLE.

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 !

QU'EST-CE QUE
JE DOIS VOIR ?



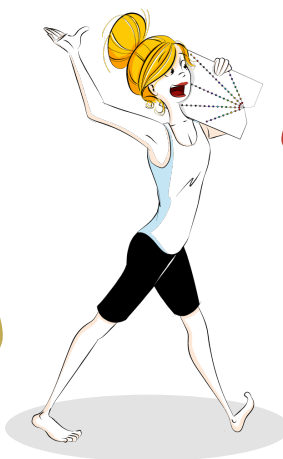
**Mouvements
verticaux et latéraux**
(tonus oculaire et proprioception)

Convergence et divergence
(coordination binoculaire)



C'EST PARTI,
MA NOUVELLE ROUTINE
QUOTIDIENNE, À FAIRE
AVEC LES ENFANTS !

PLUS TÔT ON STIMULE
LES MUSCLES OCULAIRES,
PLUS ON FAVORISE LE DÉVELOPPEMENT
D'UN ÉQUILIBRE POSTURAL STABLE,
DURABLE ET ADAPTÉ À LA CROISSANCE
DE L'ENFANT.



ON VA AVOIR DES
YEUX DE COMPÈTE !

POURQUOI

DES PACKS RÉÉDUCATIFS ?

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.....

C'EST QUOI VOS PACKS RÉÉDUCATIFS ?
ET À QUOI ÇA SERT ?



...CELA CRÉE
UN DÉSÉQUILIBRE EN HAUT DU
CORPS, EN CHAÎNE DESCENDANTE.
VOTRE CORPS VA ALORS AVOIR
TENDANCE À SE TOURNER D'UN
CÔTÉ.

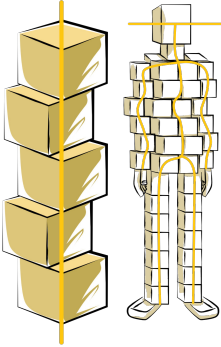


ET SI, EN PLUS,
VOUS AVEZ DES PROBLÈMES AU NIVEAU
DES PIEDS, DONC
UN DÉSÉQUILIBRE VENANT DU BAS,
EN CHAÎNE MONTANTE...

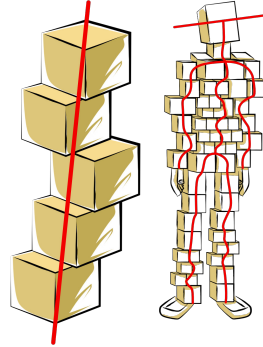
DEUX SITUATIONS
PEUVENT SE PRÉSENTER :



☛ SOIT VOTRE CORPS COMPENSE, ET
DANS CE CAS VOUS ALLEZ VOUS
TORDRE, UN PEU COMME UN TORCHON
QU'ON ESSORE !

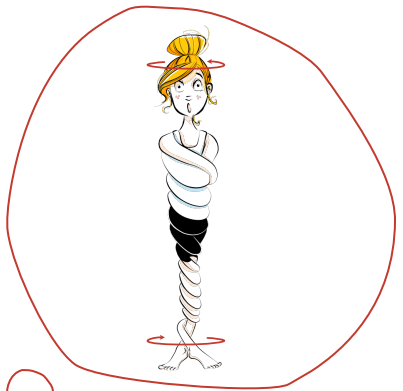


☛ SOIT IL NE COMPENSE PAS, ET LÀ,
VOUS POUVEZ ÊTRE COMPLÈTEMENT
DÉVIÉ, COMME UN JEU DE CUBES
S'ÉCROULE !



L'INTÉRÊT DE CES PACKS,
C'EST DONC DE CORRIGER L'ENSEMBLE
DU CORPS POUR QUE VOUS PUISSIEZ RETROUVER
VOTRE PROPRE ÉQUILIBRE.

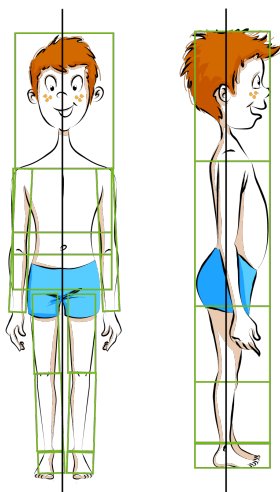
HA !
HA !
HA !



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** !