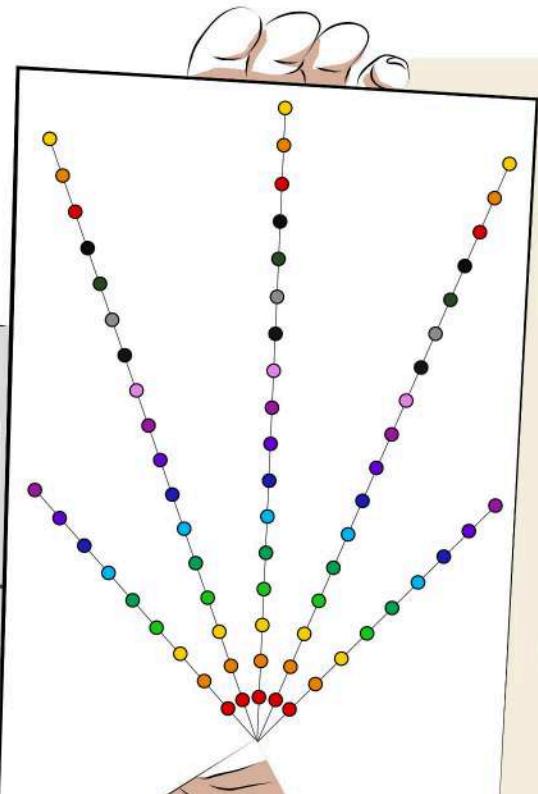


# NOS ACTIVATEURS OCULAIRES

## 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

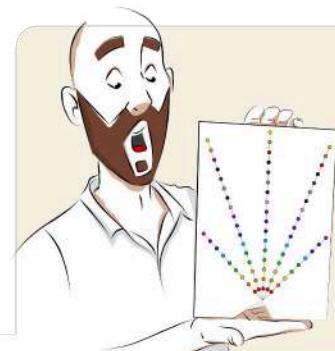


**Nos  
Activateurs  
Oculaires**



## 2. Activateur Oculaire :

### rééduquez vos yeux, redressez votre posture



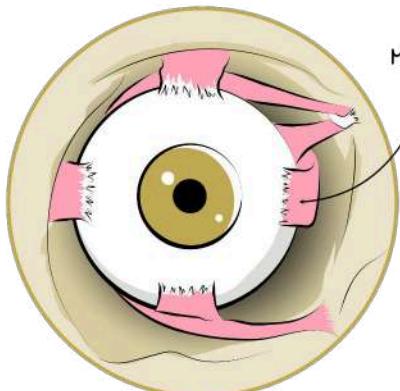
■ NOTRE ACTIVATEUR OCULAIRE, AUSSI APPELÉ **PLANCHE OCULAIRE ACTIVE**, EST UN OUTIL DE RÉÉDUCATION UTILISÉ NOTAMMENT PAR LES ORTHOPTISTES.

C'EST QUOI UN ACTIVATEUR OCULAIRE ?

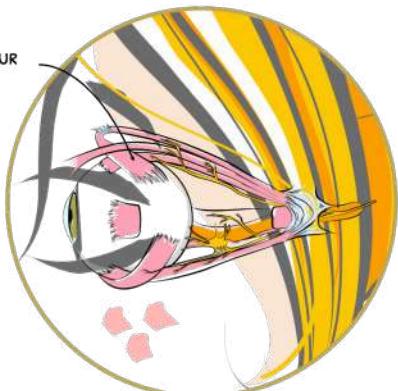
Et pourquoi utiliser une **PLANCHE OCULAIRE ACTIVE** ?



- ☛ **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

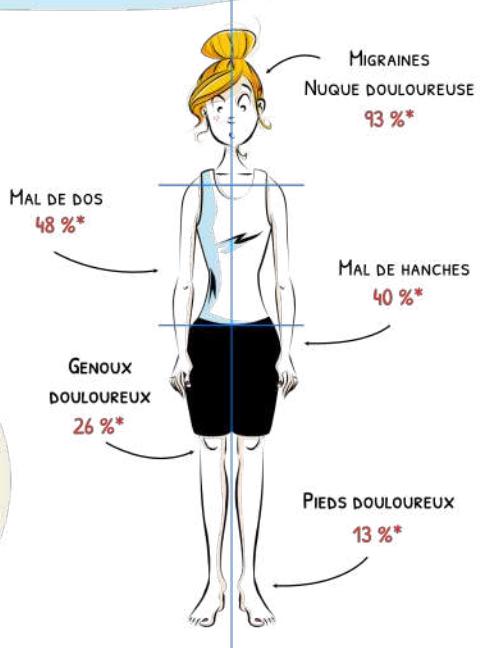
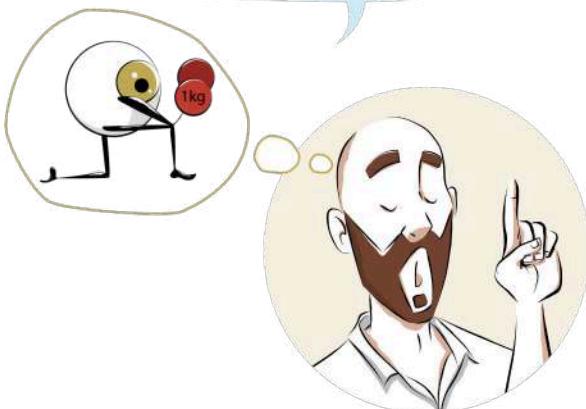


NOTRE PLANCHE OCULAIRE PERMET UNE  
RÉÉDUCATION VISUO-POSTURALE EN CIBLANT LES MUSCLES OCULOMOTEURS.

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 crâno-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

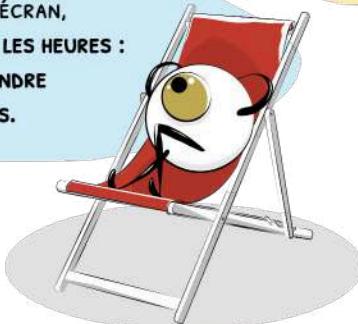
EST-CE QUE VOUS ÊTES SOUVENT DEVANT UN ÉCRAN OU RESENTEZ-VOUS UNE FATIGUE OCULAIRE ?

OUI UN PEU !!!

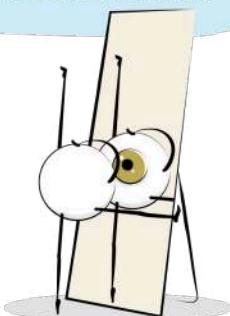
LA PLANCHE OCULAIRE ACTIVE PERMET DE RELÂCHER LES MUSCLES DES YEUX LORS D'UNE FATIGUE VISUELLE.

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



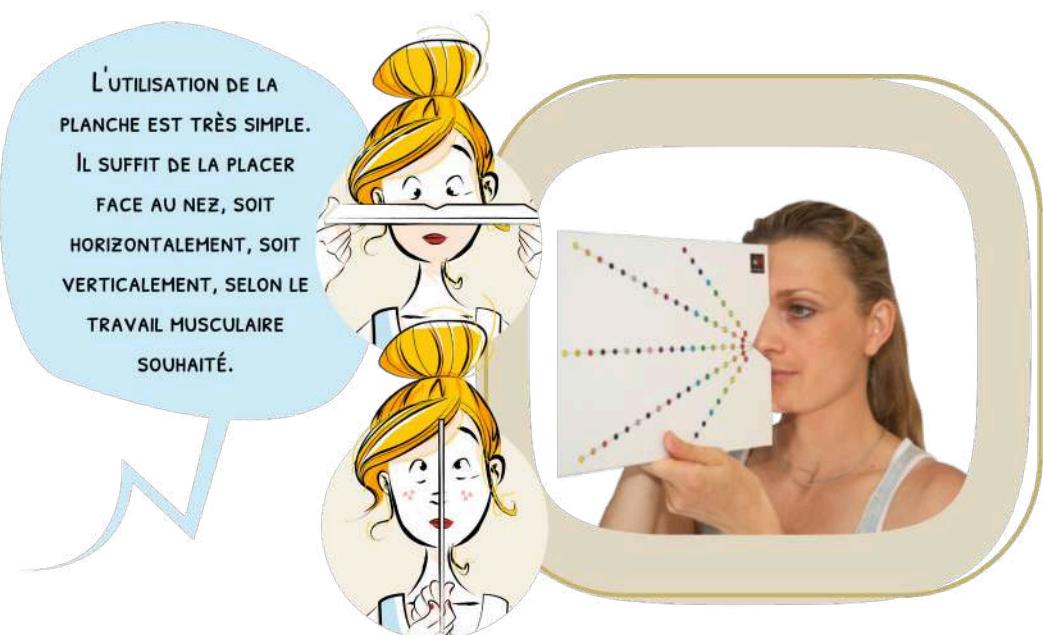
Planche oculaire active KINEPOD A  
(Débutant)



Planche oculaire active KINEPOD B  
(Confirmé)

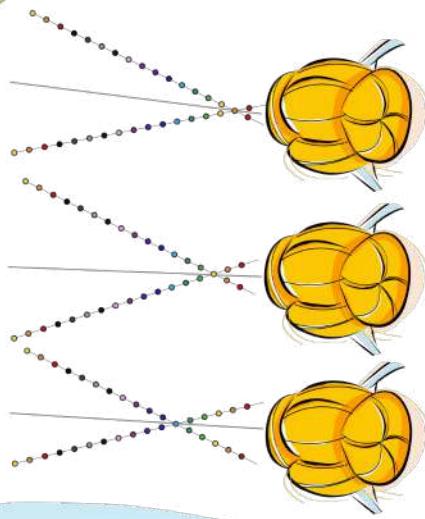
### Utilisation pour garantir une efficacité optimale

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.



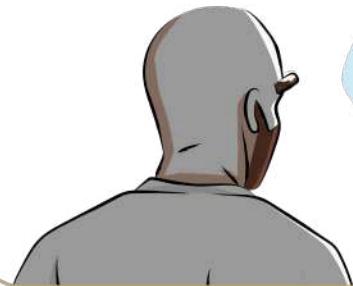
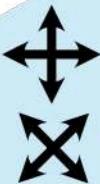
- **Pour la rééducation**, les exercices peuvent être réalisés jusqu'à **20 minutes**. La durée exacte sera définie par votre thérapeute en fonction de votre pathologie.
- **Pour la prévention**, **quelques minutes d'exercices oculaires par jour**, c'est comme se brosser les dents : un petit geste quotidien !

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 ?



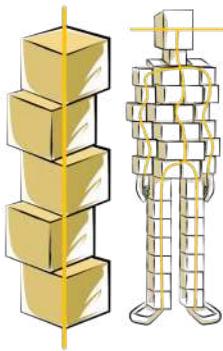
...CELA CRÉE  
UN DÉSÉQUILIBRE EN HAUT DU  
CORPS, EN CHAÎNE DESCENDANTE.  
VOTRE CORPS VA ALORS AVOIR  
TENDANCE À SE TOURNER D'UN  
CÔTÉ.



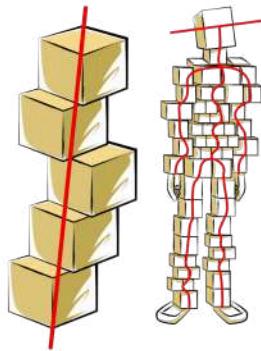
ET SI, EN PLUS,  
VOUS AVEZ DES PROBLÈMES AU NIVEAU  
DES PIEDS, DONC  
UN DÉSÉQUILIBRE VENANT DU BAS,  
EN CHAÎNE MONTANTE...

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 qui s'écroule !

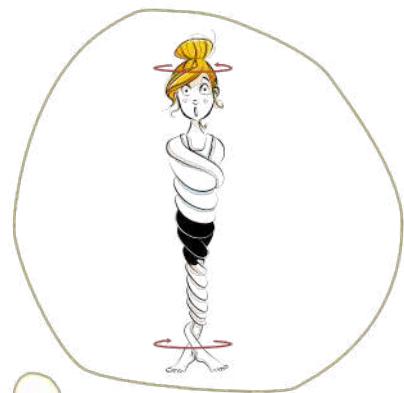


L'INTÉRÊT DE CES PACKS,  
C'EST DONC DE CORRIGER L'ENSEMBLE  
DU CORPS POUR QUE VOUS PUISSEZ RETROUVER  
VOTRE PROPRE ÉQUILIBRE.

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



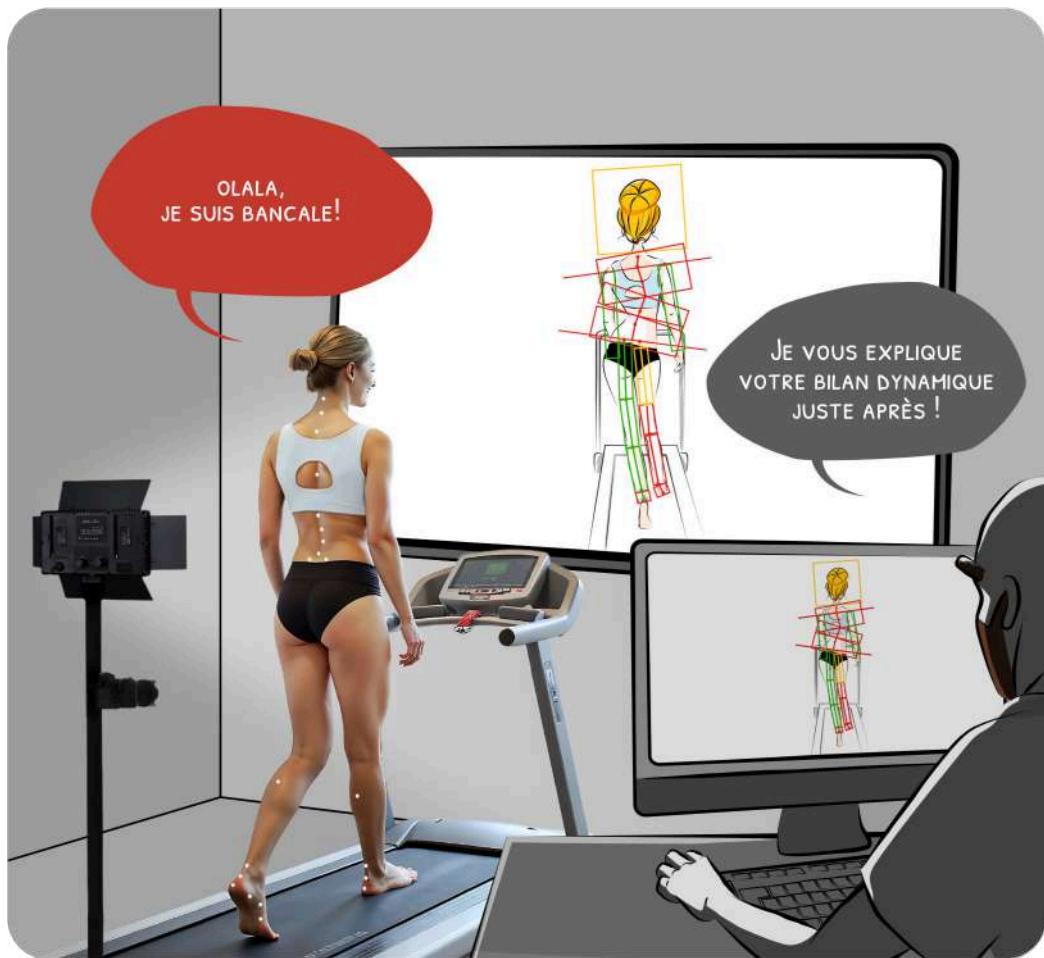
## LES ADULTES & LES PERSONNES ÂGÉES

- ➡ Prévention
- ➡ Rééducation

# ENVIE DE MIEUX COMPRENDRE CE QUE RÉVÈLE VOTRE BILAN ?



SCANNER CE QR CODE  
POUR DES EXPLICATIONS DÉTAILLÉES !



Trouvez votre cabinet OPS  
près de **chez vous** !

[CLINIQUEOPS.COM](http://CLINIQUEOPS.COM)