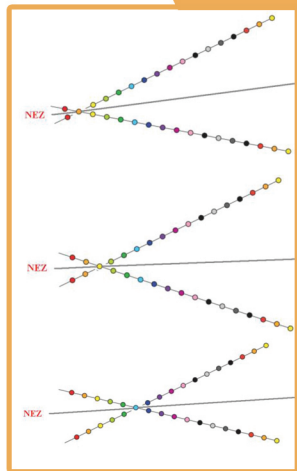
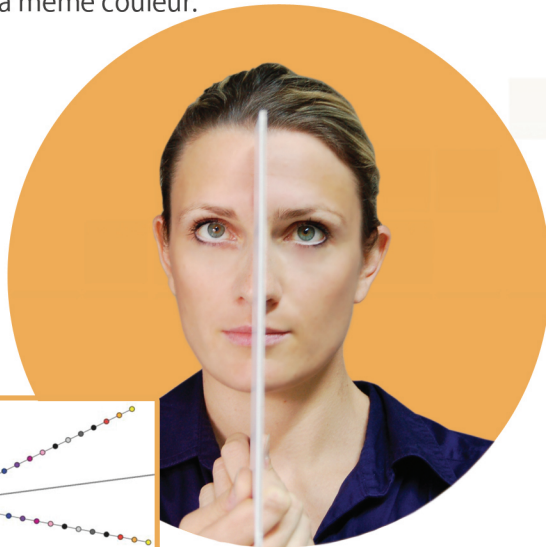


L'utilisation de la planche est très simple. Il suffit de la placer face au nez, soit horizontalement, soit verticalement, selon le travail musculaire souhaité.

Il faut ensuite :

- Visualiser deux lignes qui s'entrecroisent sur deux points de la même couleur.



Ce que vous visualisez en faisant l'exercice

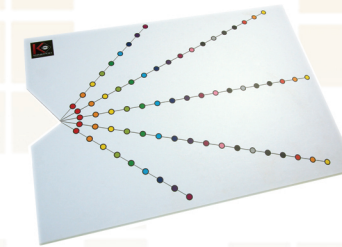
- Essayer de déplacer le croisement de ces deux lignes sur les autres points, de façon à travailler la convergence et la divergence oculaire. Pour garantir une efficacité optimale, le travail peut être effectué jusqu'à 20 minutes par jour.

## Objectifs

- Lutter contre la fatigue oculaire <
- Renforcer la musculature oculomotrice <
- Rééduquer la coordination des muscles oculo-moteurs <
- Améliorer la proprioception oculomotrice <



Yeux fatigués ?... Migraines ?...



- Préventive
- Rééducative
- Thérapeutique
- Curative

Testez la

## Planche Oculaire Active

Réduisez la fatigue en renforçant vos yeux !



Pour en savoir plus : [www.kinepod.com](http://www.kinepod.com)

## Le Saviez-Vous ?

Des muscles oculaires trop faibles sont la cause de fatigue des yeux. La fatigue oculaire peut se manifester par une gêne, des maux de tête et des troubles de la vision.

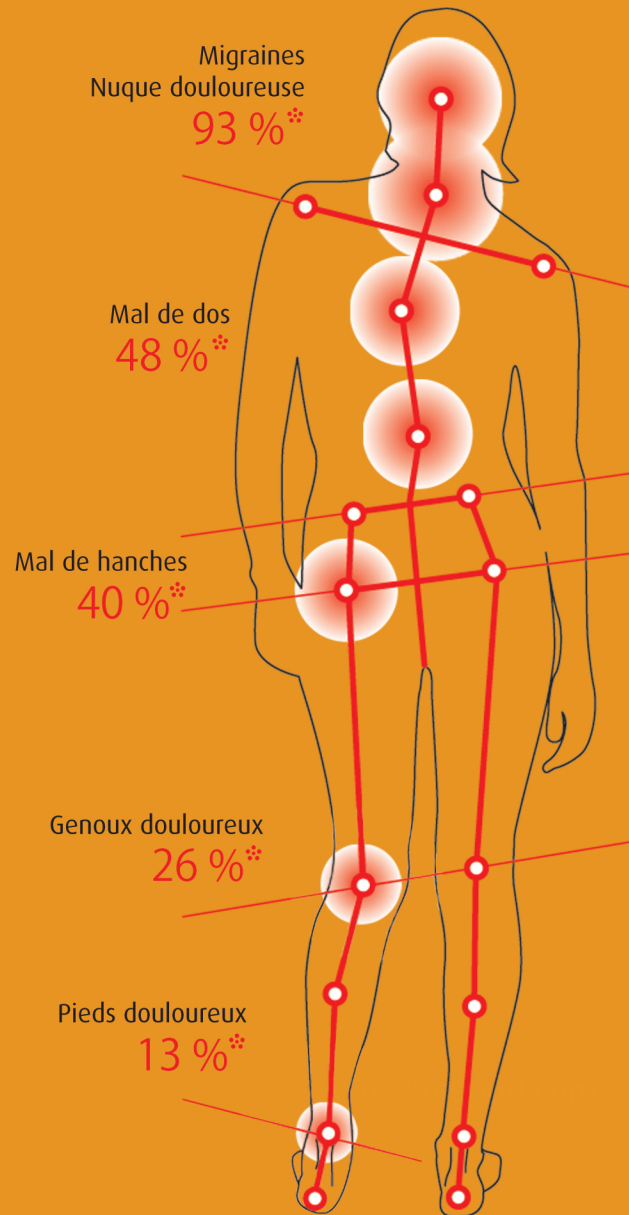
Certaines précautions peuvent atténuer ce type de problème. Afin de remédier à cette déficience, le laboratoire Kinépod a créé une planche de rééducation d'une simplicité exemplaire.

Cet outil de rééducation utilisé par les orthoptistes est devenu un élément indispensable pour contrer les problèmes oculaires d'origine musculaire (dans 80% de la population).

**“ N’attendez plus et aidez vos yeux à être plus forts ”**



## Si vous êtes concerné par un de ces problèmes...



\* pourcentage de soulagement par zone (relevés établis sur la patientèle kinépod).

... soulagez ces douleurs grâce à la planche oculaire active dès maintenant

## Pourquoi utiliser la planche oculaire ?

L'intérêt de cette planche est de rééduquer la musculature et la proprioception de vos yeux. Le système proprioceptif intervient en permanence pour maintenir notre équilibre. Cette planche est indispensable pour une parfaite rééducation orthoptique.

Il est important de souligner que cette planche est aussi utilisée en posturologie pour contrer les troubles posturaux liés justement à l'insuffisance motrice de vos yeux. En effet, une déficience de ces derniers peut entraîner un mauvais port de tête et provoquer, en chaîne descendante, des compensations susceptibles de créer un trouble de la posture.

Pour cette raison, il est nécessaire de renforcer les muscles oculaires pour éviter ou contrer des douleurs corporelles compensatoires.

