Pavillon U
Fédération d'Oto-Rhino-Laryngologie
de Chirurgie Cervico-Maxillo-Faciale
et d'Audiophonologie

Pr F. DISANT
Secrétariat et rendez-vous
Tél : 04 72 11 05 32
04 72 11 68 81
Fax : (33) 04 72 11 05 34
Pr L. COLLET
Explorations fonctionnelles
Secrétariat et rendez-vous
Tél : 04 72 11 05 03
Fax : (33) 04 72 11 05 04
Pr E. TRUY
Secrétariat et rendez-vous
Tél : 04 72 11 05 55
Fax : (33) 04 72 11 09 91
Pr P. FROEHLICH
Secrétariat et rendez-vous
Tél : 04 72 11 05 39
Dr G. LINA-GRANADE
Genevieve.lina-granade@chu-lyon.fr
Secrétariat et rendez-vous
Tél : 04 72 11 75 53
Consultations d'audiophonologie
Tél : 04 72 11 05 17

1- THERAPIE SONORE :

- Ecouter 3 heures par jour minimum, si possible 6 heures par jour :
  - En une ou deux séances d'une heure minimum
  - à un volume tout juste inférieur à l'acouphène, quitte à ce que le bruit blanc soit à peine perceptible ;
  - En faisant des activités calmes et détendantes selon vos goûts (lecture, mots croisés, jeux calmes sur ordinateur, cuisine, jardinage, activités manuelles,…) au cours desquelles votre attention sera occupée à autre chose qu'à écouter;
  - En particulier le soir avant le coucher si l'acouphène vous gêne pour vous endormir, ou pendant la nuit en cas de réveils

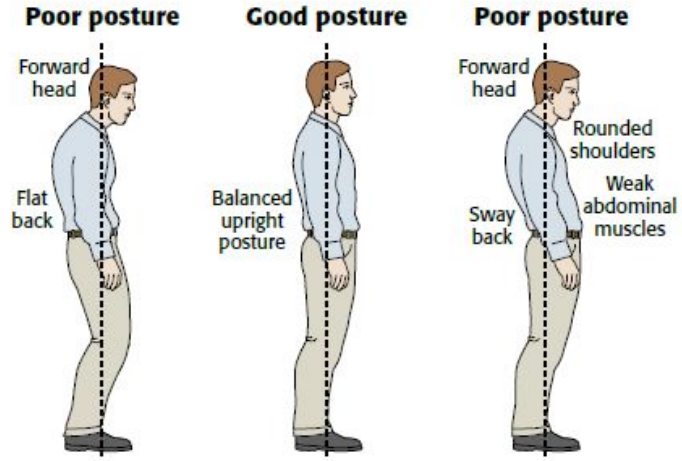
2- DIMINUTION DU STRESS, LACHER-PRISE:

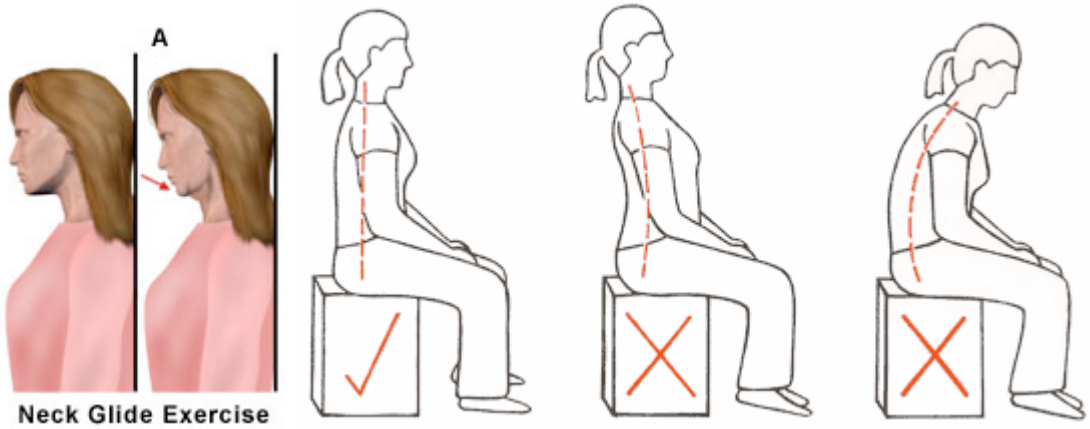
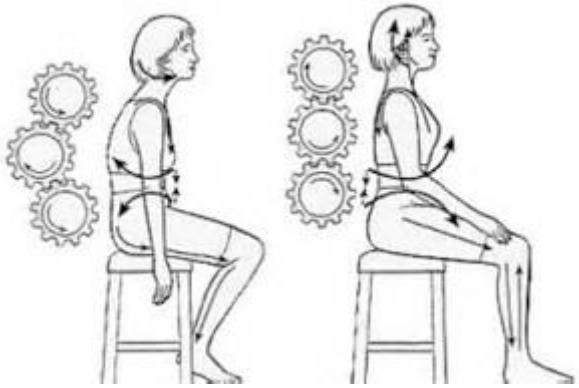
- Effectuez chaque jour 20 à 30 minutes d'une activité physique qui vous plaise (ne serait-ce que de la marche) en étant attentif au bien-être corporel que cela entraîne
- Formez-vous à une technique qui favorise la détente (sophrologie, yoga, taï-chi…) et accordez-vous chaque jour un moment pour pratiquer quelques exercices qui libèrent l'esprit, attirent l'attention sur la respiration et d'autres sensations corporelles que l'audition, et aident la détente corporelle, en particulier du cou.

3- DIMINUTION DES TENSIONS CERVICALES

Faire un fois par jour les exercices pour relâcher les muscles de la nuque :

- Assis(e) au bord d'un siège, reculez vos épaules et laissez les tomber, baissez le menton et reculez le pour enrouler la nuque
- Croisez vos bras en posant vos mains sur vos épaules, enroulez le menton, et tirez vos coudes vers l'avant
- Adossez-vous à un angle de mur et appuyez tout votre dos (bassin, creux des reins, jusqu'aux épaules) et votre tête, en gardant les épaules basses


Poor posture
Forward head
Flat back
Good posture
Balanced upright posture
Poor posture
Forward head
Rounded shoulders
Weak abdominal muscles
Sway back


A
Neck Glide Exercise