

Principes généraux du traitement proprioceptif de la dyslexie

Le traitement proprioceptif comporte en général 4 éléments:

- ° le **port de prismes** dans des lunettes,
- ° le **port de semelles** proprioceptives,
- ° le maintien de certaines **postures**,
- ° la pratique quotidiennes **d'exercices**.

Ces éléments vont modifier la proprioception dans son ensemble et ils doivent être respectés tous trois. Les soins d'orthophonie sont continués en parallèle. Ils aident l'enfant à un niveau différent et complémentaire.

Il s'agit d'un traitement difficile à suivre pour l'enfant dyslexique qui est déjà obligé de travailler plus pour obtenir moins malgré une intelligence normale. Basée sur la répétition de réflexes, elle ne se mettra en place que si le traitement est complet et soutenu. **L'appui ferme et chaleureux des deux parents et des enseignants est fondamental**. Une mauvaise coordination des soins, des avis différents, une simple moquerie d'un camarade de classe ou encore un relâchement dans la fermeté peuvent avoir des conséquences rapidement dommageables pour le résultat du traitement.

Les semelles : portées dans des chaussures à semelles fines et tenant bien la cheville, elles permettent une diminution des contractures de la partie inférieure du corps. L'enfant est moins fatigué, a moins besoin de bouger pour diminuer les hypertonies musculaires. Sa concentration et son attention deviennent plus soutenues.



Les semelles sont très fines et confortables.

Les lunettes à prismes: dévient la lumière de quelques degrés, leur action est très dépendantes de contraintes techniques. Le galbe permet une action homogène dans toutes les directions du regard et le respect de la distance entre l'œil et le verre est le garant d'une puissance optimale. Elles sont portées du matin au soir, y compris pendant la récréation et les sports non violents. Le moindre dérèglement nécessite une visite chez l'opticien.





*Les lunettes doivent être très incurvées et assez larges.
Des indications précises sont fournies à votre opticien pour le montage des prismes et le choix de la monture.*

Les postures : elles sont à respecter pour l'endormissement et le travail scolaire (qui doit se faire sur un plan incliné)



Pour le travail



Pour l'endormissement

Les exercices: ils ont pour but de réduire les inévitables hypertonies musculaires qui se sont installées en raison des informations proprioceptives erronées. Ils sont pratiqués tous les soirs en compagnie d'un des deux parents et fortement basés sur la remise en place d'une respiration abdominale de qualité.



Très rapidement la réalisation des exercices et le maintien des postures deviennent une simple hygiène de vie. Le port des prismes et des semelles est vite confortable et cause de bien-être.