




Recommandations pour le travail à domicile

	Préférer 	Eviter 
Mise en condition	<ul style="list-style-type: none"> ☺ S'installer dans un environnement calme et sécurisant ☺ Avoir une énergie et une motivation suffisante ☺ Travailler devant un miroir 	<ul style="list-style-type: none"> ☹ Ne pas se mettre dans un endroit bruyant, avec plusieurs personnes ☹ Ne pas faire les exercices dans des moments de fatigue
Massages	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Appliquer de la chaleur sur le visage quelques minutes avant ☺ Se laver les mains avant ☺ Bien appuyer dans les étirements ☺ Aller lentement ☺ Masser du centre vers la périphérie ☺ Respecter le sens des fibres ☺ Progresser du haut vers le bas 	<ul style="list-style-type: none"> ☹ Ne pas faire remonter les doigts ☹ Ne pas masser dans le sens de la contraction
Exercices	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Travailler quotidiennement ☺ Suivre les consignes avec rigueur ☺ Laisser un temps de repos entre les mouvements ☺ Faire des gestes lents ☺ Suspendre le mouvement en cas de syncinésie et l'inhiber 	<ul style="list-style-type: none"> ☹ Ne pas en faire trop ☹ Ne pas forcer ☹ Ne pas aller trop vite
Vie quotidienne	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Protéger l'œil jour et nuit ☺ Se laisser le temps ☺ Consulter les professionnels au moindre problème/questionnement ☺ S'hydrater régulièrement ☺ Se protéger du froid et du vent ☺ Rester dans la communication avec autrui 	<ul style="list-style-type: none"> ☹ Pas de chewing-gum ☹ Pas de mouvements en force ☹ Pas de chlore, d'aérosols ou de poussière dans l'œil ☹ Eviter le thé, café, alcool, tabac ☹ Ne pas porter de charges lourdes ☹ Fuir le contact avec autrui