

Exercices pour Blepharospasme

1-Au debut

- Fermer les yeux serres fort puis relacher la fermeture
- Imaginer ouvrir les yeux
- Ouvrir et fermer les yeux.

2-Puis

- Cligner des yeux pendant des periodes de plus en plus longues
- Puis maintenir les yeux a moitie ouvert, les paupieres a moitie levees
- Puis cligner d'un œil puis de l'autre ;
- puis ouvrir et fermer normalement

3-Exercices combines

Etre en etat de relaxation en regardant la tele , en mangeant et parlant

4- A aucun moment ne forcer l'ouverture des yeux