

GYMNOTHERAPIE MANDIBULAIRE

En période douloureuse

Lorsque l'articulation temporo-mandibulaire (ATM) est douloureuse, l'objectif est de diminuer temporairement les contraintes sur l'articulation sans l'immobiliser complètement.

Pendant quelques jours :

- Privilégier une alimentation souple, facile à mastiquer.
- Éviter les aliments très durs, croquants ou nécessitant une grande ouverture de bouche.
- Éviter de bâiller bouche grande ouverte : accompagner le menton avec la main si nécessaire.
- Supprimer le chewing-gum.
- Éviter de se ronger les ongles, mordiller des objets ou la peau des lèvres.
- Éviter de serrer les dents volontairement.
- Au repos : les dents ne doivent pas se toucher. Garder la mandibule détendue, lèvres au contact et dents légèrement séparées.
- Éviter momentanément les mouvements qui déclenchent franchement la douleur.

Lorsque la douleur diminue, reprendre progressivement une mastication normale et débiter les exercices mandibulaires.

Pourquoi faire des exercices ?

Une articulation a besoin de mouvement pour conserver une bonne mobilité.

Les exercices permettent de :

- maintenir ou récupérer progressivement l'amplitude des mouvements ;
- diminuer les tensions musculaires ;
- favoriser un mouvement mandibulaire souple et contrôlé ;
- entretenir la mobilité de l'articulation temporo-mandibulaire.

1. Position de repos

Devant un miroir :

1. Relâcher les épaules et les muscles du visage.
2. Garder les lèvres détendues.
3. Décoller légèrement les dents.
4. Placer naturellement la langue contre le palais, sans appuyer sur les dents.

Rester ainsi quelques secondes en respirant tranquillement

2. Mouvements latéraux — diductions

Les dents restent très légèrement décollées.

- Amener doucement le menton vers la droite.
- Revenir tranquillement au milieu.
- Faire une courte pause.
- Amener doucement le menton vers la gauche.
- Revenir au milieu.

Les mouvements doivent être lents, contrôlés et réalisés sans forcer.

Au début, travailler devant un miroir afin d'éviter les mouvements parasites.

Ne jamais chercher l'amplitude maximale.

3. Ouverture contrôlée

Une fois la phase douloureuse diminuée :

- Ouvrir lentement la bouche dans une amplitude confortable.
- Essayer de maintenir le menton dans l'axe, devant un miroir.
- Refermer lentement.
- Ne pas chercher à dépasser une douleur ou une sensation de blocage.

L'objectif n'est pas d'ouvrir « le plus grand possible », mais de retrouver progressivement un mouvement fluide et confortable.

Fréquence des exercices

Commencer progressivement :

3 à 5 répétitions de chaque mouvement, 2 à 3 fois par jour.

Si les exercices sont bien tolérés, augmenter progressivement jusqu'à environ 10 répétitions par exercice.

Il n'est pas nécessaire de rechercher une grande amplitude.

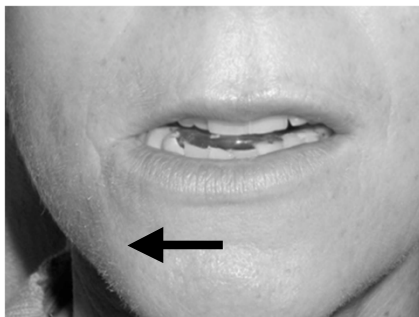
En cas d'augmentation nette de la douleur pendant ou après les exercices, diminuer l'amplitude et le nombre de répétitions.

À retenir

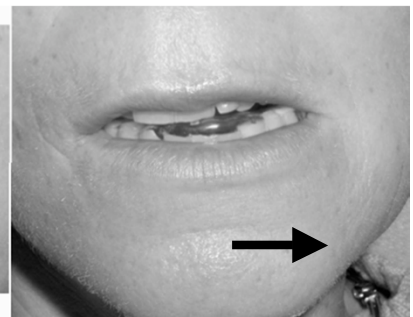
DOUCEMENT + PROGRESSIVEMENT + RÉGULIÈREMENT

Les exercices ne doivent jamais être réalisés en force.

Une gêne légère peut être ressentie lors de la récupération de mobilité, mais une douleur franche, un blocage ou une aggravation persistante des symptômes doivent conduire à interrompre les exercices et à nous recontacter.



Diduction droite



Diduction gauche

Pôle Dentaire Sainte Baume
336 chemin du chevalier
83 470 St Maximin la Sainte Baume
contact@poledentairesaintebaume.fr