

CONSEILS AU PATIENT PRESENTANT UN DYSFONCTIONNEMENT DES ARTICULATIONS TEMPORO- MANDIBULAIRES

Vous avez consulté pour un dysfonctionnement de vos articulations temporo-mandibulaires. Ce syndrome peut se manifester par plusieurs problèmes : des douleurs, des manifestations articulaires (craquement ou claquement de l'articulation), limitation de l'ouverture de la bouche, épisodes de luxations de la mâchoire ou gêne à la mastication.

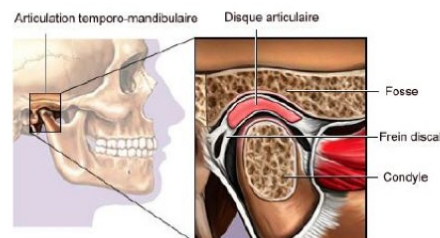
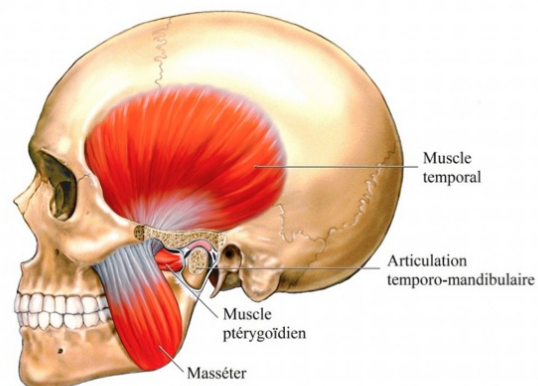
Les traitements sont variés et ont pour but de faire cesser les contractures et les spasmes musculaires permettant de repositionner la mâchoire et soulager l'articulation. Les méthodes proposées sont :

1-Règles hygiéno-diététiques, au quotidien, prenez **conscience** et essayez de **contrôler** :

- le claquement de vos articulations, la morsure de vos lèvres, la morsure de vos joues et de la langue
- le mordillement d'objet (plastiques, crayons)
- votre consommation de **chewing-gum** (Fortement déconseillés pendant le traitement)
- votre **serrage de dents** (stress, concentration, activité sportive)
- des efforts d'ouverture prolongée de votre bouche, de bailler trop brutalement
- votre **mastication** (Mâchez équilibré à droite et à gauche)
- propulsion de la mâchoire
- éviter de croquer une pomme ou un sandwich et de ronger vos ongles

2-Si des douleurs du dos ou du cou sont associées, pensez aux **mauvaises postures** :

- professionnelles : dactylographe, coiffeurs...
- lors du sommeil
- appui trop prolongé sur un côté de la mâchoire



Rappelez-vous qu'habituellement en dehors de la mastication et de la déglutition, vos dents ne doivent pas être en contact
(On estime à **30 mn par 24 h la durée des contacts dentaire**)

3-Une **rééducation** par un kinésithérapeute spécialisé qui a pour but essentiel de détendre votre musculature et vous enseigner les bons mouvements de la mâchoire

4-Gestion du **stress et de l'anxiété** (relaxation-yoga-sophrologie-hypnose...)

5-La réalisation d'une **gouttière occlusale** qui devra être portée pendant la nuit

Docteur **Christophe MOURE**
Chirurgie Maxillo-faciale
Christophe.MOURE@medical76.apycrypt.org
christophe.moure@pro.mssante.fr
36 RUE MARCEAU 76600 Le Havre



6-Injection de toxine botulique dans les muscles masticateurs

REEDUCATION ORO-MAXILLO-FACIALE

- Mr PUCHOT Arnaud 34 rue du quartier neuf 76620 LE HAVRE 07 69 19 84 89
- Mr BURCKARD Alexandre 73 quai Southampton LE HAVRE 02 35 42 65 84
- Me PEROT Sophie 19 rue Casimir Perier, 76600 Le Havre 02 35 22 82 10
- Me GENIN Elodie 19 rue casimir Perier, 76600 Le Havre 02 35 41 31 41
- Mr WERNER Eisele 57 bis rue Amiral Courbet 02 35 21 26 65
- Me ANDOUARD Edwige 16 rue Frédéric Bellanger 76600 Le Havre 0235432799
- Me PHILIPPAUX Marine 46 rue Lamoricière 76620 Le Havre 07 66 32 22 93
- Me GUISE Clémence 70 rue Hannes Montlairy 76620 Le Havre 02 35 44 76 93

YOGA DU VISAGE: Agathe PINGARD 0679582680 @airbyagathefromlh
HYPNOTHERAPEUTE Elodie VIEULLE 06 20 41 16 63

EXEMPLE D'EXERCICE D'AUTOREEDUCATION

Pour votre autokinésithérapie, vous ferez **deux à trois séances par jour**. Une le matin avant de démarrer votre journée, une le soir avant de vous coucher. Si vous en avez la possibilité, une séance le midi sera réalisée.

Lors des exercices, on recherche le gêne afin d'être efficace. **Vous ne devez pas dépasser le gêne**. Si vous alliez jusqu'à ressentir une douleur, vous déclencheriez une contracture musculaire réflexe que l'on essaye justement de traiter. La douleur irait à l'encontre de l'objectif de la séance. L'autokinésithérapie ne doit pas faire mal.

Une séance d'autokinésithérapie se fait en position assise confortable, dos droit, épaules relâchées. Durant les premières séances, vous pouvez vous aider d'un miroir pour visualiser les mouvements réalisés. **Il s'agit de mouvements doux, dans un style « stretching » donc sans douleur.**

1. Relaxation : Laissez tomber votre mandibule en soufflant lentement par la bouche. Vous ne devez pas utiliser de muscle dans cette phase mais simplement laisser descendre librement la mandibule en laissant l'air s'échapper entre vos lèvres détendues. Rappelez-vous : « prendre l'air bête »... Dans cet exercice, les dents ne se séparent que de quelques millimètres.
2. 10 fois vers l'avant : Depuis la position dent en contact naturel, vous allez **lentement** faire avancer la mandibule pour faire passer les dents mandibulaires devant les dents maxillaires. Lorsque vous ressentez un gêne dans la progression du mouvement, **maintenez** la position atteinte pendant **3 secondes**, puis relâcher le mouvement et laissez la mandibule revenir à sa position de base librement.
3. 10 fois à droite puis 10 fois à gauche : Depuis la position dent en contact naturel, faites **lentement** glisser la mandibule vers la droite. Les dents doivent à peine être séparées. N'ouvrez pas la bouche en faisant le mouvement, restez bien à plat. Une fois la gêne atteinte, **maintenez la position 3 secondes** puis relâchez. Répéter 10 fois à droite.

Docteur **Christophe MOURE**
Chirurgie Maxillo-faciale
Christophe.MOURE@medical76.apycrypt.org
christophe.moure@pro.mssante.fr
36 RUE MARCEAU 76600 Le Havre



Clinique
des ORMEAUX