



[La Kinésithérapie des ATM](#)

Catégorie : [Parlons ortho](#)

Publié par elisa le 26-May-2013 15:50

L'articulation temporo mandibulaire, est une articulation assez mal comprise des praticiens. Victime de sa réputation, il y a ceux qui la sous estime (oui bon tu arrêtes tes élastiques et ça va passer), ou au contraire la surestime (ah non moi je ne mets pas les mains la dedans, va donc plutôt voir mon confrère le Dr Patienhambois, qui te résoudra surement cela!). Voici dans ce court article la première pierre de l'outil décisionnel, qui sera bientôt en ligne sur ce site. En fonction de la description des symptômes, il y aura des diagnostics proposés ainsi que des solutions thérapeutiques dont la kinésithérapie mandibulaire.

Celle ci se décompose en 3 types, qui seront différemment utilisées selon la pathologie:

- Les exercices de type I s'adressent aux patients présentant des douleurs musculaires. Les douleurs musculaires surviennent lors des mouvements de la mandibule, au cours de la mastication ou de la phonation par exemple. Elles peuvent être ressenties quelquefois comme une "fatigue" de la mâchoire. Elle peuvent également se présenter spontanément le matin ou dans la journée suite à un bruxisme nocturne ou diurne; en particulier chez les patients stressés.
- Les exercices de type II sont indiqués pour les patients présentant des subluxations condyliennes. Les subluxations condyliennes surviennent chez les patients hyperlaxes (souvent chez les jeunes). Ce trouble provoque un claquement quelquefois gênant en grande ouverture. Le but de la rééducation est de permettre une ouverture buccale tout en limitant le trajet articulaire.
- Les exercices de type III sont appliqués aux patients présentant des blocages d'origine articulaire. Le blocage articulaire est reconnaissable par une limitation et une déviation de l'ouverture associées à une limitation et une déviation de la propulsion. Le but de l'exercice est de retrouver les amplitudes des différents trajets d'ouverture et de latéralités.

PREPARATION AUX EXERCICES

Le but de la kinésithérapie est de remettre en condition fonctionnelle le système musculo-articulaire. Le traitement vise à soulager les sensibilités et l'inconfort puis à restaurer la fonction au maximum de ses capacités. Les exercices sont à effectuer une à trois fois par jour, suivant vos possibilités.

Tous les exercices suivants doivent se faire en douceur, sans jamais provoquer de douleurs.



Préférez un endroit calme, assis confortablement. Débutez toujours par un échauffement musculaire. Pour cela, munissez-vous de deux gants de toilettes humides et chauds sans toutefois être brûlants. Pour garder la chaleur plus longtemps vous pouvez entourer vos gants de toilette autour d'une bouteille d'eau chaude. Il existe également des compresses chauffantes, vous pouvez vous en procurer chez votre pharmacien. Appliquez la chaleur humide sur les muscles masticateurs, de part et d'autre de votre visage.

Respirez tranquillement: Vous pouvez masser légèrement la mâchoire et respirer calmement en contrôlant votre respiration : Inspirez, puis expirez longuement, comme un soupir. Restez concentré sur votre respiration. Cela vous aidera à vous détendre avant et tout au long des exercices.

Après trois à cinq minutes d'application, vous pourrez commencer les exercices :

KINÉSITHÉRAPIE MANDIBULAIRE DE TYPE I

Exercices pour soulager les douleurs musculaires.

- 1 Ouverture :



Placer votre index sur le bord des incisives inférieures et ouvrez lentement en guidant avec votre doigt sans jamais forcer et ne jamais faire mal. Répétez l'exercice six fois de suite, lentement en vous arrêtant pour respirer et expirer avant chaque mouvement.

- 2 Latéralités :



Placez les index sur le bord du menton, guidez vers la droite puis vers la gauche, le plus loin possible sans jamais avoir mal; puis laissez revenir en position initiale librement. Respirez et expirez longuement entre chaque mouvement. Répétez l'exercice six à huit fois de suite.

KINÉSITHÉRAPIE MANDIBULAIRE DE TYPE II

Exercices pour contrôler l'hypermobilité :

1- Contrôler le mouvement:



Pour éviter au condyle mandibulaire de sortir de sa loge, vous devez apprendre à le contrôler dans son déplacement vers l'avant lors de l'ouverture de la bouche. Puis, en répétant ce mouvement régulièrement il finira par devenir naturel.- En plaçant l'index et le majeur légèrement en avant des oreilles, à la même hauteur que les orifices auriculaires, nous pouvons sentir ces articulations en mouvement.- Placez la langue au palais pour vous aider à maintenir la mandibule vers l'arrière.



- Ouvrez, les doigts toujours placés sur l'articulation contrôlent le mouvement.- Vous pouvez vous aider en exerçant une pression sur le menton avec un doigt, pour maintenir la mandibule vers l'arrière.- Répétez ce mouvement six fois.

2- Renforcer le mouvement:



Après avoir appris à contrôler le mouvement vous pouvez le "renforcer" : Avec un doigt placé au niveau du menton, contrez le mouvement d'ouverture et de fermeture.

KINÉSITHÉRAPIE MANDIBULAIRE DE TYPE III

Exercices pour récupérer le mouvement; exercices articulaires

L'exercice suivant va vous aider à retrouver toutes les amplitudes de déplacements. Ils s'appliquent aux traitements des luxations discales et aux suites opératoires dans les chirurgies maxillo-faciales.

- 1 Ouverture :



Placez l'index sur le bord des dents inférieures; puis guidez l'ouverture par une pression légère. Devant un miroir, vérifiez que l'ouverture s'effectue sans dévier, la plus grande possible. Répétez cet exercice six à huit fois.

-2 Propulsion



Placez l'index sur la pointe du menton; puis poussez vers l'avant, le plus loin

possible en maintenant une pression légère. Répétez l'exercice six à huit fois.

-3 Latéralités



L'index placé sur le bord du menton; guidez le déplacement latéral en exerçant une légère pression. Effectuez cet exercice six à huit fois pour chaque côté.