



## [Ergothérapie dans les problèmes articulaires](#)

Catégorie : [Parlons ortho](#)

Publié par elisa le 27-Sep-2013 14:30

Voici 10 recommandations à donner au patient pour la gestion d'un trouble temporo mandibulaire. C'est ce que l'on appelle l'ergothérapie. Ils peuvent être donnés dans n'importe quelle situation douloureuse. Si ces conseils sont tirés du bon sens, il est souvent utile de les rappeler.



1. Application de chaud et de froid: Appliquer de la chaleur humide (un gant de toilette humide chauffé au four à micro-ondes par exemple) sur la zone douloureuse pour calmer celle-ci et détendre les muscles. Maintenir pendant une vingtaine de minutes et renouveler plusieurs fois par jour. L'application de froid peut se faire à l'aide de glaçons dans un gant de toilette ou dans un sac plastique entouré d'une serviette. L'application doit durer le temps de la crise douloureuse.
2. Privilégier une alimentation molle: Eviter les aliments trop durs, la nourriture difficile à mâcher ou collante. Couper les fruits, cuisiner les légumes à la

vapeur et les couper en morceaux. Mastiquer préférentiellement avec les dents postérieures, et éviter de mordre dans les aliments. Eviter aussi les chewing gum.

3. Mastiquer des deux cotés en même temps ou de façon alternée afin de réduire les contraintes du coté douloureux.
4. Placer la langue en position haute, éviter le contact entre les dents et relâcher la mâchoire: placer la langue contre le palais, derrière les incisives maxillaires, ce qui permet de relâcher les muscles masticateurs. Les dents du haut et celles du bas ne doivent pas se toucher, hormis lors de la déglutition. Surveiller la position de la mandibule lors de la journée pour s'assurer que les muscles sont relâchés et que la mâchoire est dans une position confortable.
5. Eviter la caféine: la caféine augmente la tension musculaire et la douleur. On retrouve la caféine ou des molécules proches dans le café, le thé, de nombreux sodas et... le chocolat.
6. Eviter les mauvaises habitudes qui forcent sur les muscles et les articulations: ce peuvent être le serrement régulier des dents, le grincement des dents (bruxisme), les morsures répétées de la joue (tics de morsure), le fait de se ronger les ongles (onychophagie), de mordiller des objets, de pousser les dents à l'aide de la langue. Pour éviter ces mauvaises habitudes, chercher à placer la langue en position haute.
7. Eviter d'appuyer votre tête dans vos mains afin de diminuer les contraintes sur les articulations, et permettre aux muscles masticateurs de se placer dans une situation de repos convenable.
8. Eviter les activités qui conduisent à une ouverture excessive et soutenue de la mâchoire: bâillements, soins dentaires prolongés, chant, plongée... tant que la douleur n'a pas été réduite.
9. Eviter de dormir sur le ventre, ce qui exerce des forces opposées sur la mâchoire et sur le cou.
10. Utiliser des médicaments anti-inflammatoires tels que l'ibuprofène (demandez conseil à votre praticien), pour diminuer les douleurs articulaires et musculaires