

## **Exercices pour patients avec des problèmes au niveau de l'articulation de la mâchoire.**

### **Quelques règles de base**

- Evitez les grandes ouvertures de la bouche (bâillement).
- Evitez de mordre avec beaucoup de force dans des aliments durs.
- Ne mâchez pas de chewing-gum.
- Observez vous si vous serrez les dents inconsciemment. Epargnez à votre articulation de la mâchoire ce travail dur et détendez vos muscles de mastication avec un massage.

### **Massage**

Massez avec vos doigts ou avec vos mains pendant une minute les muscles de la mastication (les masséter), les tempes et la région en dessous des lobes des oreilles au coin de la mâchoire inférieure. Cherchez des endroits douloureux et travaillez-les particulièrement bien.

### **Exercices Isométriques**

L'exercice est fait d'une manière correcte, si votre mâchoire ne bouge pas quoique vous contractiez les muscles à un maximum. Tendez vos muscles au maximum pendant 6 secondes et répétez chaque exercice 6 fois de suite. Pendant l'exercice les dents ne doivent pas se toucher.

Après chaque unité de 6 x 6secondes faites une pause de 30 secondes. Reposez votre front sur les deux mains et détendez vos mâchoires en respirant profondément et calmement.

#### **Exercice1**

Pressez votre mâchoire inférieure à gauche, contre la paume de la main gauche qui donne une pression inverse contre le menton.

#### **Exercice 2**

Même exercice à droite.

#### **Exercice 3**

Posez vos deux mains plates sur le menton. Avancez le menton pendant que vous le reprenez avec toutes vos forces des mains.

#### **Exercice 4**

Appuyez le menton sur votre main. Le coude repose sur une table. Pesez avec votre menton vers le bas comme si vous vouliez ouvrir la bouche sans que le crâne bouge.

#### **Exercice 5**

Posez les doigts des deux mains (enroulées dans un mouchoir épais) sur les dents de la mâchoire inférieure. Essayez de fermer la bouche et tenez contre avec les mains.

#### **Exercice 6**

Roulez la langue en arrière jusqu'à la luette et tirez la mâchoire inférieure en arrière comme si vous voudriez vous mordre dans le palais.