

Les massages peuvent-être réalisés par le praticien ou le physiothérapeute mais il s'agit surtout d'éduquer le patient à les pratiquer fréquemment lui-même, au moins trois fois par jour.

Indications

Contractures et tensions musculaires des muscles masticateurs.

Principes

Les massages recherchent :

- une diminution de la douleur par drainage et stimulation des fibres sensibles ;
- un relâchement musculaire profond ; la palpation du muscle repère des points douloureux, des points gâchettes et des bandes tendues permettant un pétrissage approfondi de ces contractures ;
- un réchauffement du muscle favorisant la circulation sanguine et lymphatique ;
- une mobilisation des tissus mous par rapport au plan profond (souplesse des masses tissulaires, suppression des adhésions...)

La technique

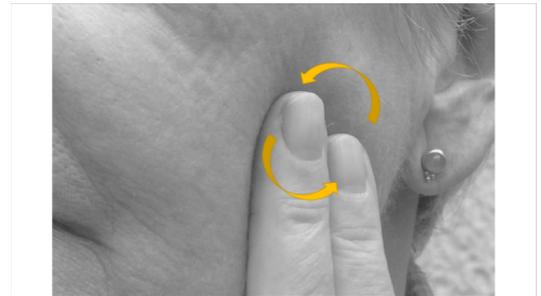
Le muscle masséter se prête le mieux au massage (image 1), le temporal est également accessible avec plus de douceur (image 2). Les massages des muscles masséters et temporaux ou des muscles cervicaux sont réalisés selon plusieurs étapes :

- En premier la pression glissée superficielle extra-orale fait rouler deux ou trois doigts sur le corps du muscle, sans pression forte, pendant 3 minutes pour chauffer et activer la circulation (image 1,2).
- Puis on procédera à un pétrissage du muscle en pinçant le masséter en extra et intra-oral pendant 1 à 2 minutes (image 3)
- On terminera la séquence en extra-oral par un massage d'étirement du muscle masséter de 2 minutes, avec une pression marquée de deux doigts en partant de l'insertion zygomatique pour descendre vers l'angle goniatique (image 4). Au niveau du muscle temporal, le massage « roulé » ou en étirement sera réalisé sans pression forte du fait de la sensibilité de la région.
- Sur un « nœud » musculaire, on pourra réaliser une pression profonde maintenue 30 à 60 secondes pour éliminer un point gâchette (image 5).

Relâchement myofascial (myofascial release)

Vise à libérer la contracture musculaire par une pression douce mais maintenue pendant environ 30 secondes. On comprime le tissu conjonctif qui se trouve sous les muscles. La pression douce est maintenue, tout en étirant, en séparant et en redressant les composants fibreux.

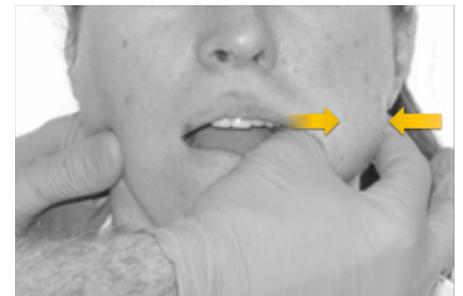
Ces exercices sont réalisables en autonomie par le patient après indications et explications par le praticien. Ce véritable traitement demande un rdv de contrôle après quelques semaines. Si les exercices augmentent les douleurs, contactez votre praticien. Si vous éprouvez des difficultés de réalisation, l'aide d'un kinésithérapeute peut être indiquée (sur prescription du praticien).



1 - Le muscle masséter se prête le mieux au massage roulé avec 2 doigts



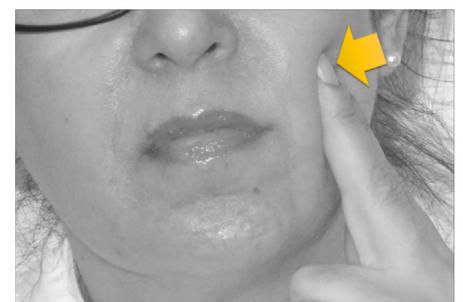
2 - Le massage sur le muscle temporal sera plus doux car la région est plus sensible



3 - Pétrissage du muscle masséter pincé de part et d'autre de la joue.



4 - Etirement du muscle masséter



5 - Pression sur un nœud musculaire maintenue 30 secondes