

Étirements doux réalisés par le patient augmentent l'amplitude et diminuent les tensions musculaires. Pour être efficace, un étirement doit être : maintenu au moins 15 secondes; lent (montée en tension progressive) ; sans à-coups; répété au moins trois fois/jj).

Indications

Les étirements sont indiqués dans les restrictions chroniques de l'amplitude des mouvements mandibulaires d'origine, musculo-aponévrotique, ligamentaire ou par collages fibreux. Ils sont contre-indiqués dans les blocages osseux (ankylose vraie, excroissance osseuse).

Principes

Les étirements visent à augmenter l'amplitude des mouvements mandibulaires, à diminuer la douleur et à favoriser un relâchement musculaire.

La technique mandibulaire : « 1, 2 et 3 prolongée »

Les premiers étirements doivent être indolores et très progressifs.

* Étirements sur le côté (diduction)

Après 5 diductions douces sans pression (pour échauffer la structure), des étirements doux en diduction sont réalisés sans forcer en poussant légèrement sur la mandibule pour gagner de l'amplitude de diduction suivis d'un relâchement, on recommence doucement cette pression-relâchement à 2 reprises puis, la troisième diduction est poussée au maximum, la pression est maintenue pendant 15 secondes. Cette séquence 1,2 et 3... est répétée 5 fois 3 fois par jour

* Étirements de l'ouverture

Après les étirements sur le côté, l'étirement en ouverture est pratiquée. Suite à 5 ouvertures sans pression, on effectuera des étirements doux en ouverture. Ils sont réalisés d'abord en souplesse en poussant légèrement sur le corps mandibulaire pour gagner de l'amplitude de diduction suivis d'un relâchement, on recommence doucement cette pression-relâchement à 2 reprises puis, la troisième ouverture est poussée au maximum, la pression est maintenue pendant 15 secondes. Cette séquence 1,2 et 3... est répétée 5 fois, 3 fois par jour (on peut utiliser au choix la technique du crochet ou de l'écarteur).

Conseils

Il peut y avoir douleur pendant l'exercice, mais sans qu'elle perdure après la séquence. Si la douleur persiste, cela ne signifie pas l'arrêt de l'exercice, mais un exercice plus doux, plus progressif. On conseille 2 à 3 séances d'étirements par jour réalisés par le patient. L'ancienne technique forçant l'ouverture en insérant un nombre successif d'abaisse-langue ne provoque qu'une sur-rotation condylienne sans libérer la translation condylienne. Hors ce qui compte principalement, c'est cette translation nécessaire au jeu synovial qui permet d'obtenir une meilleure amplitude d'ouverture.

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).



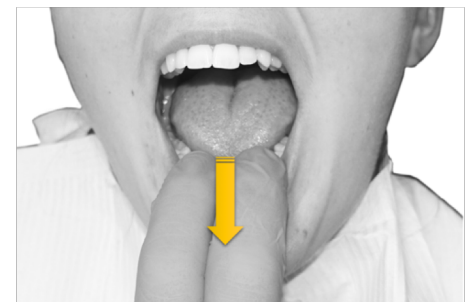
1 – Etirement de la diduction :
Pression latérale vers la gauche



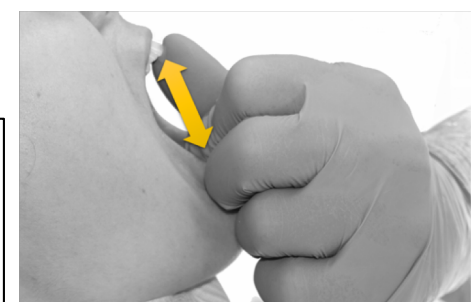
2 – Etirement de la diduction :
Pression latérale vers la droite



3 – Etirement de l'ouverture : technique du
crochet vue de profil



4 – Etirement de l'ouverture : technique du
crochet vue de face



5 – Etirement de l'ouverture : technique de
l'écarteur