

# DTM : Exercices en contre-résistance JD. Orthlieb, 8/2019

Une dizaine de contractés-relâchés successifs contre une opposition empêchant le mouvement (exercice isométrique). La procédure est répétée en deux ou trois séries, répétées au moins trois fois/jour. Des exercices isotoniques, c'est-à-dire en mouvements accompagnés, sont effectués dans la deuxième phase de traitement pour intégrer fonctionnellement le muscle renforcé.

## Indications

Renforcement musculaire des muscles faibles, autour d'une articulation instable (luxation récidivante) ou étirement musculaire statique dans le cas de muscle raccourci.

## Principes

le muscle faible est renforcé par des contractions isométriques c'est-à-dire sans mouvement (statique), la mandibule étant bloquée par une opposition manuelle : l'exercice est dit en « contre-résistance ». Cette contraction immobile active les cellules musculaires contractiles pour étirer les éléments non contractiles, par étapes, sans effort violent.

## La technique mandibulaire (cocher les exercices indiqués)

### Ouverture en contre-résistance : pour abaisseurs faibles

Le patient ouvre la bouche jusqu'au premier niveau de tension musculaire ou à mi-ouverture; il place son poing en opposition pour bloquer l'ouverture, puis il réactive les muscles de l'ouverture par de légères contractions contre l'opposition du poing ; le patient réalise alors une dizaine de contractés-relâchés successifs.

### fermeture en contre-résistance : pour élévateurs faibles, ATM instable

Le patient ouvre la bouche jusqu'au premier niveau de tension musculaire ou à mi-ouverture; il place ses doigts sur les incisives du bas en opposition pour bloquer la fermeture, puis il réactive les muscles de la fermeture par de légères contractions contre l'opposition des doigts; le patient réalise alors une dizaine de contractés-relâchés successifs.

### Poussée latérale vers la droite en contre-résistance : pour ptérygoïdien latéral droit faible

Le patient déplace à mi-course le menton vers la droite avec une faible ouverture; il place la paume de sa main droite en opposition pour bloquer la latéralisation, puis cherche à latéraliser la mandibule par de légères contractions contre l'opposition de la paume de sa main ; le patient réalise alors une dizaine de contractés-relâchés successifs.

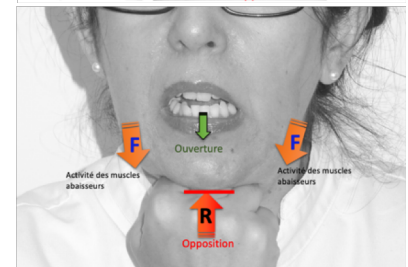
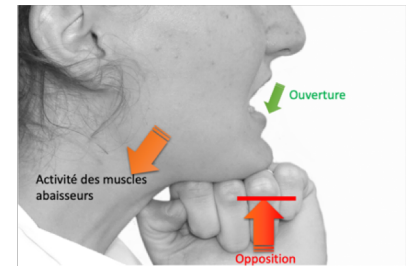
### Poussée latérale vers la gauche en contre-résistance : pour ptérygoïdien latéral gauche faible

Le patient déplace à mi-course le menton vers la gauche avec une faible ouverture; il place la paume de sa main gauche en opposition pour bloquer la latéralisation, puis cherche à latéraliser la mandibule par de légères contractions contre l'opposition de la paume de sa main ; le patient réalise alors une dizaine de contractés-relâchés successifs.

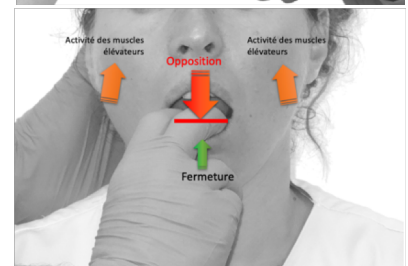
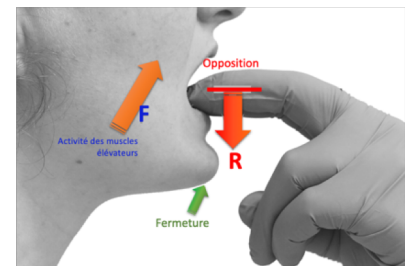
## Conseils

Ces exercices sont démontrées et enseignées par le praticien au patient afin qu'il puisse les réaliser en autonomie. Il peut y avoir une légère 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 3 séances par jour.

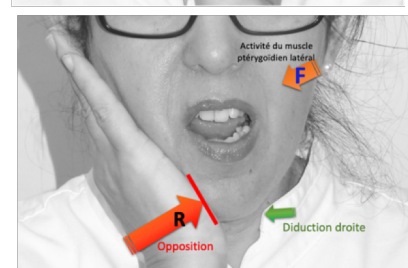
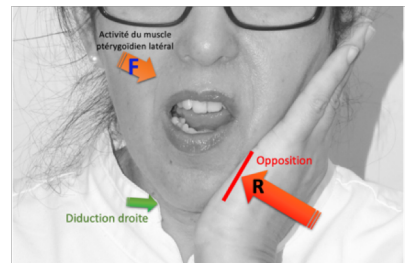
Ces exercices sont réalisables en autonomie par le patient après indications et explications par le praticien. Ce véritable traitement demande un rdv de contrôle après quelques semaines. Si les exercices augmentent les douleurs, contactez votre praticien. Si vous éprouvez des difficultés de réalisation,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



1 – Ouverture contre-résistance.



2 – Fermeture contre-résistance.



3 – Latéralisation contre-résistance à droite et à gauche .