

GYMNOTHERAPIE MANDIBULAIRE

△ Si PHASE AIGUE : En cas de douleur articulaire apparue brutalement et accentuée par le mouvement ou la mastication

Imaginez que vous avez une entorse : le traitement c'est la « MISE au REPOS » complète pour une dizaine de jours.

- * ne pas mastiquer : alimentation souple strict
- * bailler tête baissée pour éviter d'ouvrir grand
- * supprimer toutes mauvaises habitudes (mâchonnement de chewing-gum, pression de la langue sur des dents, mordillement (ongles, peau....etc...))

△_Ensuite reprendre très, très progressivement une fonction masticatoire normale et instituer une gymnothérapie mandibulaire

△ GYMNOTHERAPIE

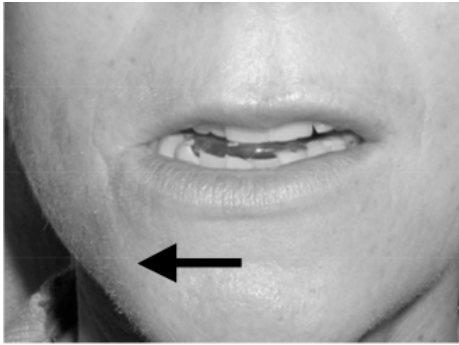
Pour un ensemble musculo-articulaire : LE MOUVEMENT C'EST LA VIE

Objectifs : réaliser des mouvements de latéralisation mandibulaire (Diduction) pour libérer le jeu musculo-articulaire et activer les échanges du liquide synovial intra- articulaire. (renouvellement du liquide, meilleure lubrification de l'articulation, imbibition du fibro-cartilage lui donnant une plus grande souplesse)

Recommandations :

- Ne pas chercher à faire des mouvements d'ouverture-fermeture,
- Décoller très légèrement vos dents, amener le menton vers la droite sans ouvrir plus, revenir au milieu, faire une pause, amener le menton vers la gauche, Apprendre devant un miroir à bien vous orienter et à réaliser ces mouvements lentement, (si vous avez une gouttière occlusale, elle pourra vous faciliter l'apprentissage de ces mouvements)
- Débuter votre gymnothérapie très progressivement : commencer le premier jour par 1 mouvement à droite et à gauche, 5 fois par jour, puis 2 mouvements le deuxième jour, et ainsi de suite jusqu'à réaliser 10 mouvements à droite et à gauche, 5 fois par jour.
- Chaque série d'exercice commencera sans aller au maximum de votre mouvement pour «chauffer» progressivement vos articulations.
- Après cette période d'apprentissage, réaliser absolument ces 50 mouvements tous les jours.

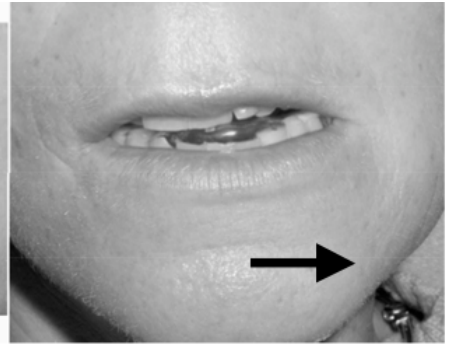
**Les principes fondamentaux de la Gymnothérapie :
DOUCEMENT , PROGRESSIVEMENT , QUOTIDIENNEMENT**



Diduction droite < -----



Posture de repos



-----> Diduction gauche

Les dentistes
de Sainte-Anne

