

**Hôpital LA TIMONE
PAVILLON ODONTOLOGIE**

Prescription d'auto-exercices de la mâchoire

Marseille, le

Mme , Mr

Problème spécifique :

Objectifs des exercices :

	Type d'exercice	Fréquence	Durée
<input type="checkbox"/>	Apprentissage du repos mandibulaire	Très fréquent	3 / 6 mois
<input type="checkbox"/>	Rééducation cognitivo-comportementale du bruxisme	Très fréquent	3 / 6 mois
<input type="checkbox"/>	Rééducation de la posture linguale	Très fréquent	3 / 6 mois
<input type="checkbox"/>	Rééducation de la ventilation nasale	Très fréquent	3 / 6 mois
<input type="checkbox"/>	Gymnothérapie mandibulaire en diduction	6 / J	2 mois
<input type="checkbox"/>	Massage des muscles de la mâchoire	3 / J	1 mois
<input type="checkbox"/>	Exercices d'étirement de la mâchoire	3 / J	2 mois
<input type="checkbox"/>	Exercices en contre-résistance	3 / J	2 mois
<input type="checkbox"/>	Rééducation de la posture cervicale	Très fréquent	3 / 6 mois
<input type="checkbox"/>	Gymnothérapie cervicale	3 / J	1 mois
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			

Ces exercices sont réalisés 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).

Dr. JD.ORTHLIEB