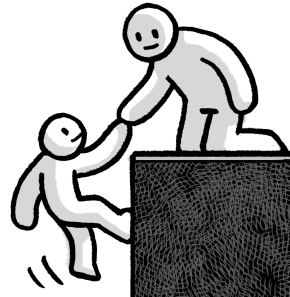


**On visera un double objectif comprenant une cible physique (l'auto-relâchement des tensions musculaires et une cible émotionnelle (l'apprentissage de la gestion du stress).**

Le praticien expliquera au patient les mouvements normaux de la mandibule, les positions d'occlusion, les comportements oraux pouvant contraindre les structures de la mâchoire et leurs conséquences nocives possibles. La seule information suffit souvent à supprimer une mauvaise habitude lorsque le patient en devient conscient. Dans le cas contraire un programme de rééducation cognitivo-comportemental est à mettre en place. Le patient doit être conscient qu'il est responsable de la correction de ses habitudes nocives qui ne disparaissent pas spontanément.



## Relâchement musculaire

**Posture de repos :** « lèvres en contact, dent sans contact, langue au contact du palais » Prononcer la lettre « N » en positionnant la langue en contact léger avec le palais juste en arrière des incisives maxillaires et amener les lèvres en contact léger

**Savoir respirer.** Cet apprentissage commence par une éducation à la ventilation qui doit être profonde, ventrale, nasale. La ventilation joue un rôle important dans la réalisation de tous les exercices. Dans une posture stable et relâchée, on invite le patient à inspirer profondément par le nez et à expirer lentement. Pour travailler la respiration diaphragmatique (ventrale), le patient doit expirer complètement avec une main sur la poitrine et l'autre sur l'abdomen. Il s'entraîne à prendre conscience du mécanisme ventilatoire en sentant la position et le mouvement des deux mains. La respiration diaphragmatique doit être effectuée 5 min tous les jours toutes les 2 à 3 heures ; mais le patient doit être encouragé à utiliser la respiration coordonnée aussi souvent que possible tout au long de la journée.

**Relaxation musculaire.** Les techniques de relâchement musculaire sont multiples ; il s'agit d'apprendre à reconnaître un état de tension musculaire et d'induire le relâchement de tel ou tel faisceau musculaire. Dans le DTM, on attire l'attention sur le relâchement des muscles masticateurs en les sentant se « durcir » et se « ramollir » : par exemple, on demande au patient de comparer par la palpation la tonicité de ses muscles masséters et temporaux en crispation (en occlusion) et en posture de repos.

## Gestion du stress

La tension émotionnelle est un facteur actif ayant un double effet : elle génère des tensions musculaires permanentes (souvent de faible intensité) et un état d'hypersensibilité à la douleur. Les thérapeutiques médicamenteuses relèvent d'une prescription médicalisée, elles sont à réserver à des situations particulières de même que les psychothérapies. C'est essentiellement par un programme d'autocontrôle de cette tension interne que l'on peut diminuer durablement les effets du stress chronique :

- se faire plaisir
- autoévaluation des facteurs de stress,
- psychothérapie (autosuggestion, positivisme)
- technique de biofeedback pour la diminution des tensions musculaires
- confiance, partage social
- Apprentissage du contrôle de la douleur

## Progressive relaxation

*La relaxation musculaire progressive permet d'améliorer la capacité des patients à obtenir une relaxation physique et musculaire en tant que reflet de la relaxation mentale et physiologique.*

*Habituellement, on demande au patient de commencer soit au sommet de la tête, soit aux pieds, et de tendre les muscles dans cette région pendant 10 à 15 secondes jusqu'à ce qu'ils soient reconnus comme étant tendus. Le patient est alors invité à détendre complètement les muscles qui ont été délibérément tendus, le patient apprend alors à sentir un muscle tendu/détendu. Le processus se répète dans chaque groupe musculaire à mesure qu'ils se déplacent vers le haut des jambes, des cuisses, de la poitrine, du dos, des bras, des épaules et du cou, atteignant finalement les muscles de la mâchoire en répétant le processus de tension et de relâchement des muscles.*

*Tout le processus de tension et de relaxation des principaux groupes musculaires du corps prend de 5 à 15 minutes.*

*Un autre objectif de la relaxation progressive est d'enseigner au patient à détecter les muscles qui deviennent tendus avant que la douleur ne se développe. On demande aux patients de répéter l'exercice de relaxation progressive au moins une fois par jour jusqu'à ce qu'ils puissent facilement constater une tension musculaire et la relâcher rapidement.*