

GYMNOTHERAPIE MANDIBULAIRE

J.D.ORTHLIEB

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

Imaginer que vous avez une **entorse** : le traitement c'est la « MISE au REPOS » complète pour un 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**

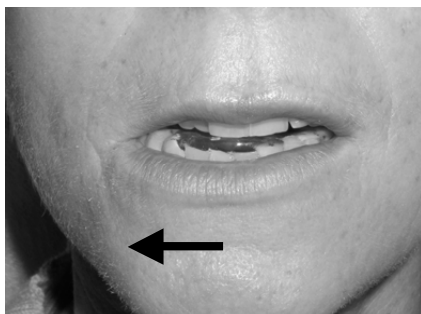
Pour un ensemble musculo-articulaire : *LE MOUVEMENT C'EST LA VIE*

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.

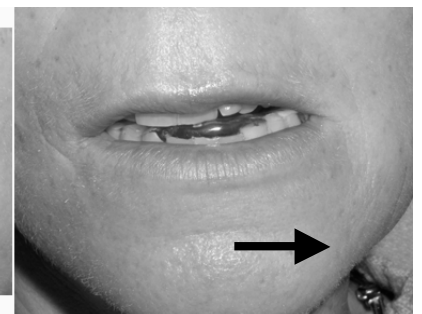
Les principes fondamentaux de la Gymnothérapie :
DOUCEMENT, PROGRESSIVEMENT, QUOTIDIENNEMENT



Diduction droite < -----



Posture de repos



-----> Diduction gauche