



## Comment vous faire du bien ?

Lorsque les douleurs s'accroissent, des moyens simples peuvent vous soulager.

### Chaud ou froid ?

- L'application de froid (« cold-pack ») est indiquée en cas de douleur aiguë. Faites attention à bien protéger votre peau.
- Si la douleur est plus sourde, lancinante, la chaleur devrait vous soulager (« hot-pack »).

### Antalgiques

Des antalgiques en vente libre peuvent vous aider en période aiguë. Soyez raisonnable dans leur utilisation. Si nécessaire votre médecin pourra éventuellement vous prescrire des antalgiques d'un niveau supérieur.

### Reposez votre mâchoire

- Adoptez temporairement un régime alimentaire de repos: consistance et taille des bouchées doivent permettre de vous alimenter confortablement,
- Mâcher du côté douloureux peut parfois vous soulager,
- Mettez votre poing sous le menton lorsque vous baillez.

## Personnes ressources

Vous êtes votre principale ressource, aidé(e) par de nombreux professionnels de santé:

- Médecin traitant,
- Chirurgien dentiste,
- Orthodontiste,
- Chirurgien maxillo-facial,
- Kinésithérapeute,
- Orthophoniste,
- Psychologue,
- Sophrologue, hypnothérapeute...

### Kinésithérapie maxillo-faciale

En lien avec les autres intervenants, un kinésithérapeute formé à la rééducation maxillo-faciale pourra vous proposer:

- Des conseils individualisés,
- Des techniques de relaxation neuromusculaire,
- Des mobilisations spécifiques,
- Une « reprogrammation » de vos mouvements de mâchoire,
- Une rééducation de certains facteurs responsables des dysfonctions (posture, ventilation orale, dysfonction linguale, habitudes nocives...)

### Pour aller plus loin

TMJ association (en anglais): [www.tmj.org](http://www.tmj.org)

---

**THOMAS PERON, KINÉSITHÉRAPEUTE**  
97 bis rue de Dinan, 35000 RENNES  
02 99 30 19 30 / [kine.peron@gmail.com](mailto:kine.peron@gmail.com)

---



**DYSFONCTIONS  
TEMPORO-  
MANDIBULAIRES**

*On reste calme !*



## De quoi s'agit-il ?

### Les articulations temporo-mandibulaires (ATM)

Ces articulations, qui permettent les mouvements de la mâchoire, ont pour particularité d'être suspendues. Elles supportent les contraintes en compression... jusqu'à un certain point !

### Une histoire d'équilibre

Quand les contraintes dépassent les capacités d'adaptation des ATM, des symptômes apparaissent: bruits, ressauts, déviations, blocages, douleurs de la mâchoire, du cou, de l'épaule, céphalées, acouphènes...

## Pourquoi moi ?

En dehors des causes évidentes telles qu'un traumatisme, ou une ouverture de bouche forcée et/ou prolongée, les origines de dysfonction temporo-mandibulaire ne sont pas toujours connues. Généralement plusieurs facteurs interagissent: la structure de vos articulations, votre occlusion, votre sommeil (position, type de respiration), vos habitudes (bruxisme par exemple, souvent lié à l'anxiété), et même des facteurs hormonaux.

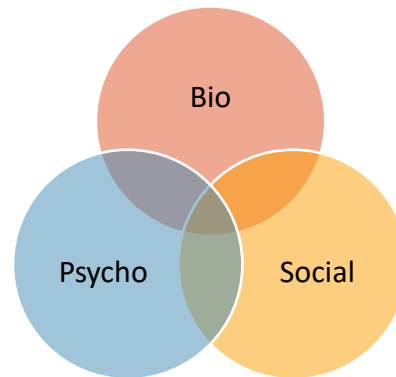
## De bonnes nouvelles !

### Vous pouvez être optimiste

*Les dysfonctions de l'appareil manducateur évoluent favorablement dans la majorité des cas*

### Vous avez plusieurs leviers pour agir et aller mieux

Les dysfonctions temporo-mandibulaires sont sous la dépendance de composantes **biologiques, psychologiques** et **sociales**. En prenant en compte ces différentes composantes, vous augmenterez vos chances d'améliorer votre état de santé.



Vous allez par exemple pouvoir agir sur vos muscles contractés (*biologique*), les situations qui vous aident à être détendu(e) (*social*) et vous informer pour vous débarrasser de fausses idées sur votre mâchoire (*psychologique*).



## Quelques conseils

### Faites simple

Avant d'envisager toute solution invasive et/ou irréversible, explorez d'abord les pistes les plus simples.

### Informez-vous auprès de spécialistes

Les professionnels de santé peuvent vous aider à comprendre l'anatomie, la physiologie et les pathologies de l'articulation temporo-mandibulaire.

### Identifiez des leviers

Recherchez les axes sur lesquels vous pouvez agir pour aller mieux.

### Adoptez une bonne hygiène de vie

Limitez les excitants (caféine), soyez attentif à votre sommeil, pratiquez une activité physique régulière,

### Dormez sur le côté

Placez pour cela un coussin qui maintient l'alignement entre dos et cou.

### Ne portez pas de gouttière sans être accompagné par un dentiste