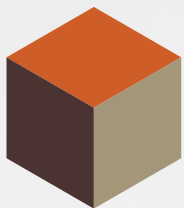


Première édition

Jean-Philippe Perreault,
Physiothérapeute

EXERCICES DE RÉADAPTATION DE L'ARTICULATION TEMPORO-MANDIBULAIRE



EASYREHAB
EXERCISES.COM

KNOW-IT-ALL THE BOX



TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	6
NOTICES LÉGALES	8
ANATOMIE DE L'ARTICULATION TEMPORO-MANDIBULAIRE	14

EXERCICES ACTIFS

4.1 Ouverture de la bouche	18
4.2 Fermeture de la bouche / élévation	20
4.3 Protraction	22
4.4 Rétraction	24
4.5 Déviation latérale	26

EXERCICES ACTIFS ASSISTÉS

5.1 Ouverture de la bouche	30
5.2 Fermeture de la bouche / élévation	32
5.3 Protraction	34
5.4 Rétraction	36
5.5 Déviation latérale	38

EXERCICES PASSIFS

6.1 Ouverture de la bouche (manuellement)	42
6.2 Ouverture de la bouche (avec bâtonnets de bois)	44
6.3 Auto-traction de l'ATM	46
6.4 Auto-traction unilatérale de l'ATM	48

EXERCICES RÉSISTÉS ISOMÉTRIQUES

7.1 Ouverture de la bouche	52
7.2 Fermeture de la bouche / élévation	54
7.3 Protraction	56

7.4 Rétraction	58
7.5 Déviation latérale	60

EXERCICES RÉSISTÉS ISOTONIQUES UNE CONTRE PRESSION EXTERNE (DE FAÇON EXCENTRIQUE)

8.1 Ouverture de la bouche	64
8.2 Fermeture de la bouche / élévation	66
8.3 Protraction	68
8.4 Rétraction	70
8.5 Déviation latérale	72

EXERCICES DE PROPRIOCEPTION

9.1 sur une planche d'équilibre : ouverture de la bouche en protraction de la mandibule (yeux ouverts)	76
9.2 sur une planche d'équilibre : ouverture de la bouche en protraction de la mandibule (yeux fermés)	78
9.3 Exercices d'équilibre sur un pied : ouverture de la bouche en protraction de la mandibule (yeux ouverts) ..	80
9.4 Exercices d'équilibre sur un pied : ouverture de la bouche en protraction de la mandibule (yeux fermés) ...	82

APNÉE OBSTRUCTIVE DU SOMMEIL

10.1 Flexion cervicale (couché sur le dos)	86
10.2 Pression de l'arrière de la langue CONTRE LE PALAIS ET CONTRE LE PLANCHER DE LA BOUCHE	88
10.3 Renforcement de la partie médiane de la langue	90
10.4 Renforcement de la partie arrière de la langue	92

REMERCIEMENTS	94
----------------------------	-----------

BIBLIOGRAPHIE	96
----------------------------	-----------

Bienvenue dans le monde de Easyrehabexercises.com : Know-it-all / The box. Ce livre est un guide de référence principalement destiné aux professionnels, tant en médecine, qu'en physiothérapie, dentisterie, denturologie, otolaryngologie, ergothérapie, chiropractie, ostéopathie, acupuncture, massothérapie, etc. Ce livre a été écrit sous les conseils de ces différents professionnels afin de répondre au mieux à leurs besoins en matière d'exercices de l'articulation temporo-mandibulaire (ATM). Il est conçu comme une boîte à outils pour vous. Simple, facile d'accès, concis tout en étant le plus complet possible en termes d'exercices de rééducation de l'ATM.

Ce guide d'exercices est principalement destiné à être utilisé par les professionnels et les différentes écoles de médecine. Ils pourront donc l'utiliser auprès de leurs différentes clientèles, tant au niveau de l'évaluation que des traitements ultérieurs.

Cet ouvrage est également très accessible au grand public. Ainsi, tout le monde devrait pouvoir s'y intéresser pour comprendre le fonctionnement de cette merveilleuse machine incroyablement complexe qu'est l'être humain, y compris les exercices liés aux muscles de l'articulation temporo-mandibulaire !

L'auteur, Jean-Philippe Perreault lui-même, est titulaire d'un baccalauréat en physiothérapie. Il a obtenu son diplôme de l'Université Laval, Québec, Canada en 2002. Il exerce la profession de physiothérapeute depuis 2002 et possède sa propre clinique de physiothérapie depuis 2010. Ce dernier a acquis plusieurs formations aux niveaux temporo-mandibulaire, crânio-facial et vestibulaire depuis cette époque. Il travaille lui-même avec une clientèle aux prises avec ce type de problèmes depuis 2005. Il a donné plusieurs conférences dans le domaine temporo-mandibulaire, crânio-facial et de l'apnée du sommeil. Il a notamment été conférencier invité sur l'apnée obstructive du sommeil au congrès mondial de l'IFOMPT (International Federation of Orthopedic Manipulative Physical Therapists) en 2012 à Québec, Québec, Canada.

Nous espérons qu'il pourra partager avec vous son expérience et toutes ces années de collaboration avec différents professionnels de la santé. Ce faisant, ce livre devrait vous être utile dans l'évaluation et le traitement de vos patients aux prises avec des problèmes musculaires au niveau de l'ATM. Veuillez noter que ce guide est le deuxième d'une série qui couvrira différents types d'exercices de rééducation. Entre autres, sur : les muscles faciaux, l'apnée du sommeil, la posture, la neurologie, la gériatrie, etc.

Que vous soyez un professionnel de la santé, un étudiant ou un membre du grand public, prenez le temps de lire les notices légales dans les pages suivantes. Celles-ci vous guideront en toute sécurité dans l'utilisation de ce livre. Bonne découverte à tous!

6.2 OUVERTURE DE LA BOUCHE (AVEC DES BÂTONS DE BOIS)

Position / objectif :

Ici, les muscles de votre mâchoire ne fournissent aucun effort pour faire cet exercice. L'ouverture de la bouche se fait entièrement à l'aide de bâtons de bois. Vous pouvez donc vous asseoir ou vous lever pour faire cet exercice. Pour commencer cet exercice, gardez la bouche légèrement ouverte. L'idéal est que vous puissiez le faire devant un miroir pour éviter les asymétries pendant l'exercice.

Description :

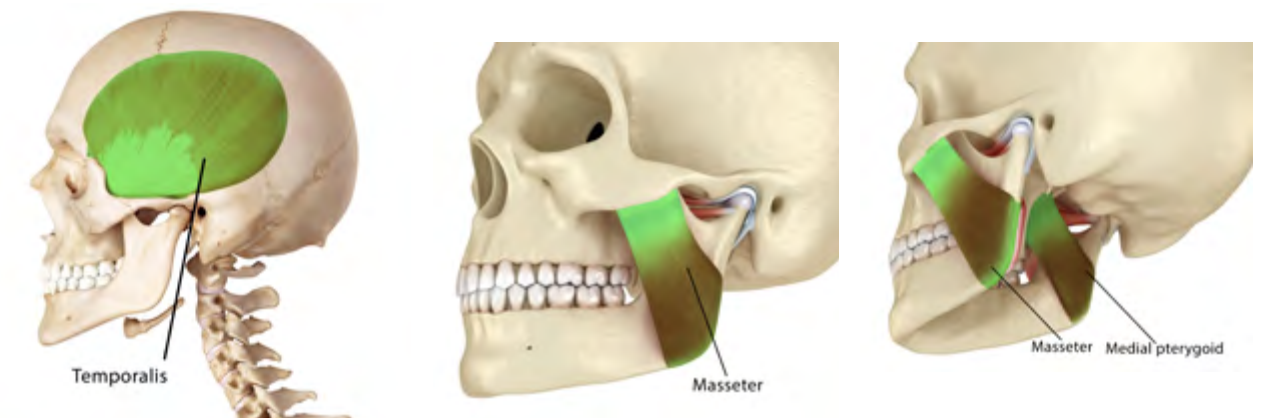
Aidez-vous de bâtonnets en bois que vous ajoutez sur vos incisives inférieures jusqu'à ce que vous atteigniez vos incisives supérieures. Ajoutez autant de bâtonnets de bois que possible pour ouvrir la bouche le plus possible. Maintenez cette position pendant 30 secondes. Retirez les bâtonnets de bois de votre bouche. Puis, fermez la bouche doucement. Vous ne voulez pas créer une douleur disproportionnée en faisant cet exercice. Respirez normalement pendant que vous faites cet exercice. Répétez le nombre de fois prescrit.

Commentaires :

Faites cet exercice uniquement sur les conseils de votre physiothérapeute de l'ATM, de votre dentiste ou de votre médecin. Ne faites pas cet exercice si vous souffrez d'hyperlaxité ligamentaire ou d'hypermobilité articulaire.

Muscles étirés :

Temporal, Masséter, (Ptérygoïdien médial)



Niveau : de base

Nombre de séries : 1

Nombre de répétition : 3

Tempo : 30 secondes pour faire l'exercice complet

Intervalle de repos entre les répétitions : 1 minute

Fréquence : 2 ou 3 fois par jour

1



2



8.1 OUVERTURE DE LA BOUCHE

Position / objectif:

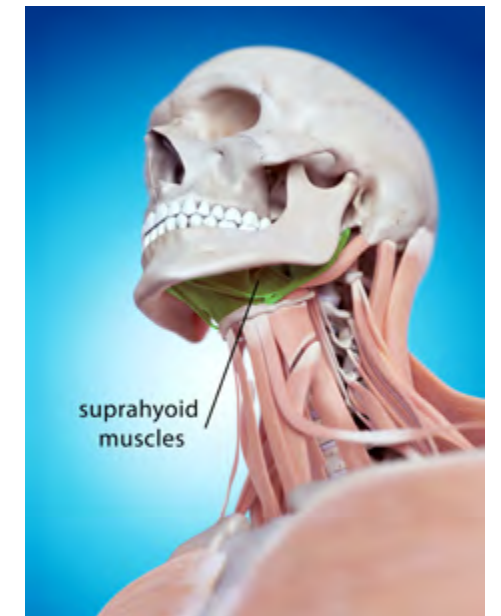
Pour commencer, stabilisez votre mâchoire avec votre poing directement sous votre menton. Ici, votre bouche est fermée pour commencer. C'est l'idéal si vous pouvez le faire devant un miroir.

Description:

Expirez. Ensuite, produisez une résistance vers le haut sous le menton avec votre poing. Pendant que vous résistez à votre propre force, ouvrez la bouche progressivement et complètement contre une résistance modérée de votre poing. Ensuite, inspirez. Répétez le nombre de fois prescrit.

Muscles ciblés :

Supra-hyoïdiens



Niveau : modéré

Nombre de séries : 3

Nombre de répétition : 10

Tempo : 5 secondes pour faire l'exercice complet

Intervalle de repos entre les séries : 1 minute

Fréquence : 2 ou 3 fois par jour

1



2



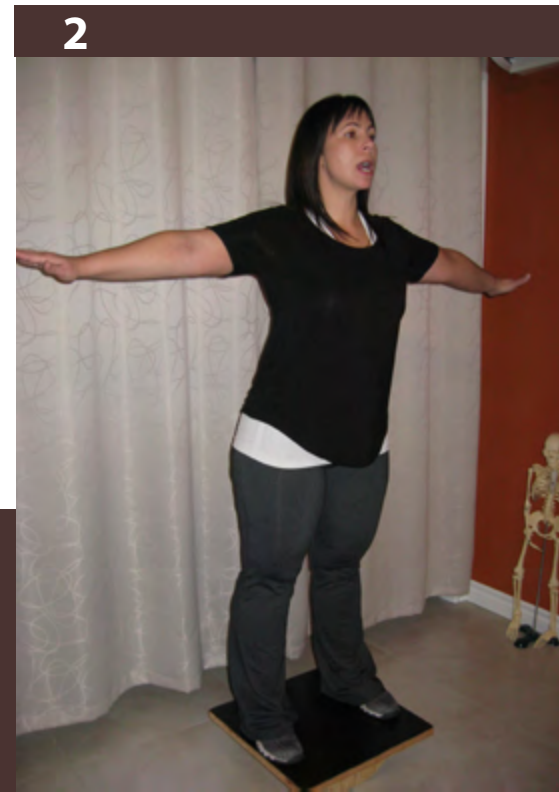
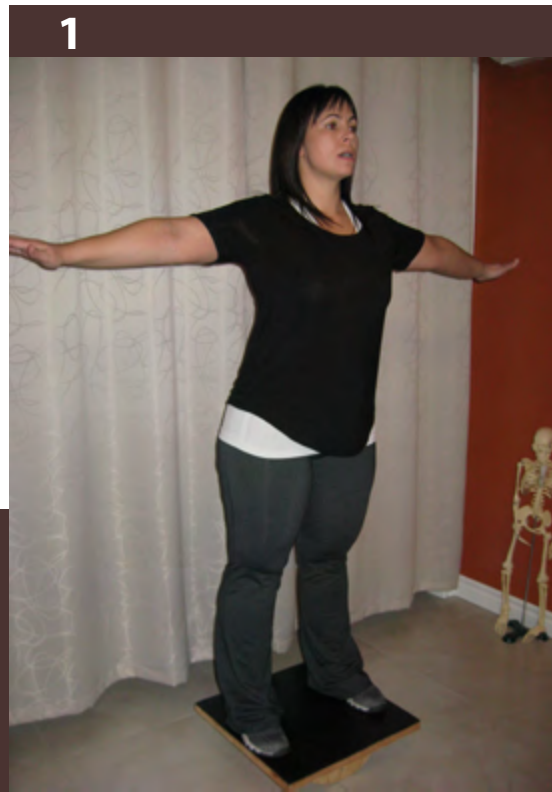
9.1 SUR UNE PLANCHE D'ÉQUILIBRE : OUVERTURE DE LA BOUCHE EN PROTRACTION DE LA MANDIBULE (YEUX OUVERTS)

Position / objectif :

Ici, vous aurez besoin d'une planche d'équilibre bidirectionnelle sur laquelle vous vous tiendrez. Le but de cet exercice est d'aller chercher une contraction des muscles de votre mâchoire plus grande que si vous étiez debout sur une surface normale. Cela augmentera l'efficacité de votre exercice.

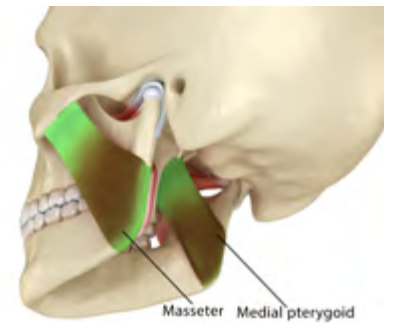
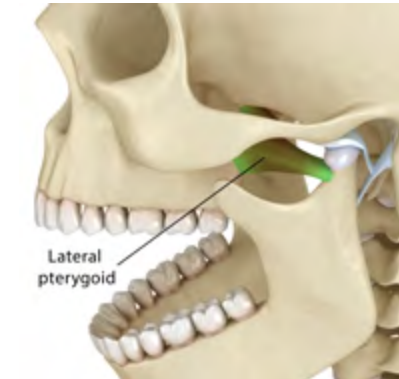
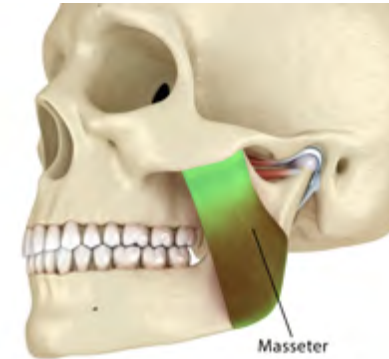
Description :

Commencez ! Debout sur une planche d'équilibre bidirectionnelle, trouvez d'abord votre équilibre. Gardez les yeux ouverts pendant cet exercice. Ensuite, ouvrez lentement la bouche, mais portez attention à toujours avancer le menton pendant l'ouverture de la bouche. Puis, fermez la bouche tout en gardant le menton vers l'avant. À la fin, laissez votre mandibule revenir en position neutre. Répétez le nombre de fois prescrit. Respirez normalement en faisant cet exercice.



Muscles ciblés :

Supra-hyoïdiens, Masséter (fibres superficielles), Ptérygoïdien latéral, Ptérygoïdien médial



Niveau : modéré

Nombre de séries : 1

Nombre de répétition : 3

Tempo : 30 secondes pour faire l'exercice complet

Intervalle de repos entre les séries : 1 minute

Fréquence : 2 ou 3 fois par jour