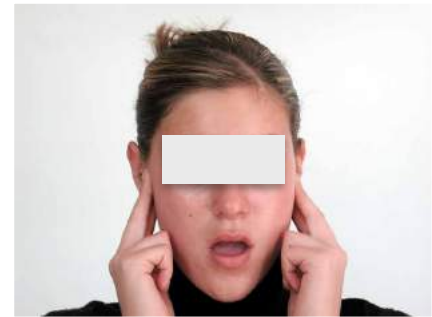
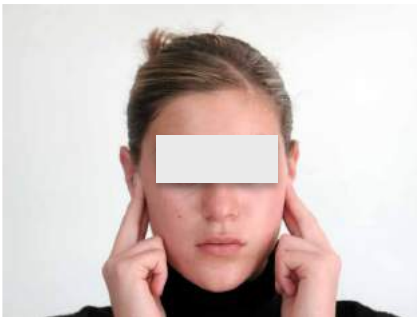


## EXERCICES POUR CONTRÔLER L'ARTICULATION

### 1- Contrôler le mouvement:

Pour éviter au condyle mandibulaire de sortir de sa loge, vous devez apprendre à le contrôler dans son déplacement vers l'avant lors de l'ouverture de la bouche. Puis, en répétant ce mouvement régulièrement il finira par devenir naturel.



- En plaçant l'index et le majeur légèrement en avant des oreilles, à la même hauteur que les orifices auriculaires, nous pouvons sentir ces articulations en mouvement.
- Placez la langue au palais pour vous aider à maintenir la mandibule vers l'arrière.
- Ouvrez, les doigts toujours placés sur l'articulation contrôlent le mouvement.
- Vous pouvez vous aider en exerçant une légère pression sur le menton avec un doigt, pour maintenir la mandibule vers l'arrière.
- Répétez ce mouvement six fois.

### 2- Renforcer le mouvement:

Après avoir appris à contrôler le mouvement vous pouvez le "renforcer" :

Avec un doigt placé au niveau du menton; **contrez** le mouvement d'ouverture et de fermeture.





