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 exercant 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:

Apres avoir apris à contrôler le mouvement vous pouvez le "renforcer" :

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



FICHE D'AUTO-CONTRÔLE

PRESCRIPTION

Suivant les conseils ci-dessus

EXERCICES

Ouverture contrôlée puis renforcement du mouvement

Cette fiche peut vous aider, elle soutient votre motivation.

	Matin	Midi	Soir									
Lundi												
Mardi												
Mercredi												
Jeudi												
Vendredi												
Samedi												
Dimanche												

	Matin	Midi	Soir									
Lundi												
Mardi												
Mercredi												
Jeudi												
Vendredi												
Samedi												
Dimanche												

	Matin	Midi	Soir									
Lundi												
Mardi												
Mercredi												
Jeudi												
Vendredi												
Samedi												