

LES EXERCICES: pour soulager et récupérer.

Le but de la gymnothérapie est de remettre en condition fonctionnelle le système musculo-articulaire. Le traitement vise à soulager les sensibilités et l'inconfort puis à restaurer la fonction au maximum de ses capacités. Les exercices sont à effectuer une à trois fois par jour, suivant vos possibilités.

Vous pouvez faire cet exercice avec une gouttière en bouche (GRM) ou le TM-JIG (voir plus bas « les orthèses »)

**Tous les exercices suivants doivent se faire en douceur,
sans jamais provoquer de douleurs.**



**Respirez calmement chauffez et massez vos muscles de la mâchoire
avant de commencer**

Préférez un endroit calme, assis confortablement. Débutez toujours par un échauffement musculaire. Pour cela, munissez-vous de deux gants de toilettes humides et chauds sans toutefois être brûlants. Appliquez les de part et d'autre du visage. Pour garder la chaleur plus longtemps vous pouvez entourer vos gants de toilette autour d'une bouteille d'eau chaude. Il existe également des compresses chauffantes que vous pouvez utiliser; vous pouvez vous en procurer chez votre pharmacien. Enfin vous pouvez masser avec un gel de massage chauffant. Si rien de cela n'est possible, vous pouvez masser légèrement la mâchoire à l'aide des mains.

Respirez tranquillement:

Avec l'application de chaleur et du massage, respirez calmement en contrôlant votre respiration : Inspirez, puis expirez longuement, comme un soupir. Restez concentré sur votre respiration. Cela vous aidera à vous détendre avant et tout au long des exercices.

Après trois à cinq minutes d'application, vous pourrez commencer les exercices :

LES EXERCICES

- 1 Ouverture :



Placer votre index sur le bord des incisives inférieures et ouvrez lentement en guidant avec votre doigt sans jamais forcer .Puis, refermer en résistant légèrement avec le doigt sans jamais faire mal

Répétez l'exercice six fois de suite, lentement en vous arrêtant pour respirer et expirer longuement avant chaque mouvement.

- 2 Latéralités :



Placez les index sur le bord du menton, guidez vers la droite, le plus loin possible sans jamais faire mal ; puis revenir vers la position initiale en résistant légèrement avec le doigt sans jamais faire mal.

Effectuez le même mouvement du coté gauche.

Répétez chaque mouvement 6 fois. Respirez et expirez longuement entre chaque mouvement.

