

TROUBLES TEMPORO-MANDIBULAIRES

Utilisation du TM-JIG



Le TM-JIG:



Le TM-JIG est une orthèse qui fait partie des “butées occlusales”. Il a la particularité d’être un instrument de diagnostic et de thérapeutique, il accompagne la rééducation de la mâchoire.

La pose d’un TM-JIG s’accompagne d’instructions qui sont données par le verbalement ou par ordonnance par le praticien; ainsi que l’ensemble des prescriptions comportementales (ergothérapie et kinésithérapie) qui les accompagnent.

Le Système TM-JIG est utilisé pour le diagnostic et le traitement initial de votre problème.

Il ne doit pas être utilisé plus de huit à dix semaines :

- les symptômes ont disparus : le traitement peut se suffire à lui-même, suivez les recommandations de votre praticien.
- Les symptômes ont significativement réduits : un traitement complémentaire est nécessaire, comme une orthèse recouvrant toutes vos dents.
- Les symptômes ne disparaissent pas : arrêtez le port du TM-JIG et contactez votre praticien : une orientation vers une consultation spécialisée sera nécessaire.

Le Système TM-JIG est un ensemble de deux gouttières. Le TM-JIG “sup” est ajusté aux incisives de la mâchoire supérieure et le TM-jig “inf” aux incisives inférieures.

- Le TM-JIG « sup » se porte la nuit. Elles préviennent le serrement excessif des mâchoires ; ainsi que la gestion initiale des douleurs et des blocages de la mâchoire.
- Le TM-JIG « inf » se porte le jour, au moment où apparaissent les douleurs. Pratiquez des exercices d’étirement avec l’appareil.
- Le système TM-JIG (« sup » et « inf ») se porte au moment des exercices de kinésithérapie.

Le TM-JIG « haut » : pour soulager



Le TM-JIG « haut »: pose immédiate au cabinet pour la gestion de la douleur ou des limitations d'ouvertures buccales. Il se porte la nuit.

Le TM-JIG « Haut » se porte la nuit. Il prévient le serrement excessif des mâchoires.

Le Système TM-JIG est conçu spécialement pour vous, il est ajusté par votre chirurgien dentiste. Pour bien le positionner sur les dents, il est nécessaire d'exercer une légère pression en fermeture.

IMPORTANT : Une fois en place, les gouttières ne doivent pas pouvoir être retirées autrement qu'à l'aide des mains.

Au début, vous pourrez avoir une période d'adaptation inconfortable due à l'encombrement et à la salivation. Ces problèmes se résolvent spontanément et rapidement. Vous pourrez également éprouver des difficultés à vous endormir avec le TM-JIG. Dans ce cas, il est recommandé de le porter une à deux heures avant de vous coucher.

Si vos dents sont sensibles ou inconfortables le matin ; parlez-en à votre praticien. Des ajustements complémentaires sont nécessaires à votre traitement.

- Ne pas manger ou boire avec l'appareil en bouche.
- Ne pas le retirer allongé sur le dos.
- Si vous pouvez le retirer avec la langue ou les lèvres, ou si votre TM-JIG se fissure interrompez le traitement et contactez votre praticien.

GYMNOTHERAPIE : pour 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.

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

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.



Appliquez la chaleur humide sur les muscles masticateurs, de part et d'autre de votre visage.

Respirez tranquillement:

Vous pouvez masser légèrement la mâchoire et respirer 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 :

GYMNOTHERAPIE /TM-JIG

- Placer le TM-JIG sur les dents
- Appliquer de la chaleur de part et d'autre de la mâchoire et masser légèrement ; en respirant calmement : 2 minutes
- Effectuer les étirements en douceur devant un miroir : 3 minutes
- Pratiquer les exercices trois fois par jour, en vous aidant des mains, puis sans les mains en observant le déplacement du TM-JIG devant un miroir.
- Contrôlez les progrès grâce aux repères de TM-JIG

Ouverture :

Placez votre index sur le bord des incisives inférieures et ouvrez lentement en guidant avec votre doigt sans jamais forcer et ne jamais faire mal. Puis, renouvellez l'exercice sans l'aide des mains, en observant le TM-JIG devant le miroir: l'objectif est d'obtenir un mouvement rectiligne et de grande amplitude.

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

Latéralités:

Placez les index sur le bord du menton, guider vers la droite puis vers la gauche. Faites glisser le dôme de la partie basse, du TM-JIG le plus loin possible sans jamais avoir mal ; puis laissez revenir à la position initiale librement.

Respirez et expirez longuement entre chaque mouvement.

Répétez l'exercice six à huit fois de suite.

Propulsion

Placez l'index sur la pointe du menton ; puis poussez vers l'avant, le plus loin possible, sans jamais avoir mal. Laissez revenir librement à la position initiale. Avec le TM-JIG: Faites glisser le dôme de la partie basse d'avant en arrière en maintenant un mouvement le plus droit possible.

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



TM-JIG « Bas » : pour Contrôler le comportement



Votre tension musculaire et votre douleur apparaissent à certains moments de la journée. Apprenez à contrôler votre comportement grâce au TM-JIG « Bas », en le portant dans la journée aux moments des crises.

Porter le TM-JIG « bas » vous évite par reflexe de serrer les dents et vous aide à prendre conscience du serrement.

Portez le TM-JIG « Bas » au moment des crises douloureuses, puis :

- Effectuez des étirements de la mâchoire : avec le doigt placé sur les incisives inférieures déplacer votre mâchoire en ouverture, sur les cotés et en avant.
- Notez sur la « fiche des comportements » les moments où apparaissent les crises douloureuses, et les différents éléments tels que les situations, les pensées, vos sensations ou votre état. Cela va vous aider à identifier ce que vous devez modifier pour diminuer vos tensions.

Dans un deuxième temps, après avoir identifié les moments où apparaissent les symptômes grâce à « la fiche des comportements », portez le TM-JIG « Bas » en prévention.

Veillez régulièrement à :

- Effectuer des étirements légers.
- Contrôler votre respiration en respirant calmement.

LA GESTION DU STRESS

On identifie deux facteurs à l'origine d'un stress

- **Les facteurs « externes »** : il s'agit d'un événement pénible bien identifié comme par exemple un deuil, un divorce, un examen. Il peut s'agir aussi d'un changement de vie important comme un déménagement, un mariage, une promotion ou une difficulté familiale, affective ou professionnelle...
- **Les facteurs « internes »** : qui sont les capacités de l'individu à faire face aux situations et à l'environnement. Les personnes sensibles ou anxieuses sont plus sujettes aux stress. Elles peuvent développer des « troubles anxieux » qui sont une forme de stress chronique.

Les effets du stress se manifestent dans trois dimensions :

- Des symptômes physiques :

Altération du sommeil, cauchemars, troubles digestifs et de l'appétit, palpitations, vertiges, crampes et douleurs musculaires, maux de tête...

- Des symptômes émotionnels et mentaux :

Agitation, irritation, colères, indécision, inquiétudes, angoisses, manque de joie...

- Des symptômes comportementaux :

Désorganisation, difficulté d'entreprendre, difficulté dans les relations, agressivité ou passivité, tendance à s'isoler, abus de café, de tabac, conduites addictives diverses...

Le programme anti-stress

La gestion du stress est un programme que vous pouvez mettre en œuvre par vous même. Il consiste tout d'abord par une prise de conscience de votre état, puis adopter des mesures « modératrices » de stress. Certains ouvrages peuvent vous aider pour cela. Enfin, en cas de stress important ou prolongé, le recours à un psychothérapeute « comportementaliste » peut être bénéfique pour vous aider à trouver une solution adaptée à vos problèmes.

1 Hygiène de vie :

Adopter une alimentation saine et équilibrée ; contrôler les abus et les conduites addictives
Faire du sport ; au minimum de la marche à pied, une heure deux fois par semaine.

2 Relaxation ou méditation :

Apprendre une technique de relaxation, au minimum, commencer par de la « respiration contrôlée ».

Site internet à consulter : la cohérence cardiaque <http://www.guerir.org/videos/coherence-cardiaque.htm>

3 Bibliothérapie :

Les ouvrages suivants, destinés au grand public, vous apporteront une meilleure compréhension et des solutions pratiques :

- 6 ORDONNANCES ANTI-STRESS : Les meilleurs remèdes de 6 experts
 - collectif dirigé par le Dr Pierre SETBON ; Editions THIERRY SOUCCAR

- SAVOIR GERER SON STRESS : des notions clés, des situations réelles, des solutions concrètes.
 - Dr Charly CUNGI ; Editions RETZ

- SAVOIR SE RELAXER : Avec un CD-ROM de relaxation. Des notions clés, des situations réelles, des solutions concrètes.
 - Dr Charly CUNGI ; Editions RETZ

- MEDITER JOUR APRES JOUR : 25 leçons pour vivre en pleine conscience. Avec un CD-ROM.
 - Dr Christophe ANDRE ; Editions L'ICONOCLASTE

4 Consulter un psychothérapeute comportementaliste.

Les études cliniques ont démontré l'efficacité de ces techniques sur la gestion du stress et des troubles anxieux. Le thérapeute comportementaliste n'est pas un psychanalyste ; il vous « coachera » et vous guidera concrètement pour résoudre vos problèmes.

Site à consulter : annuaire de l'Association Française des Thérapies Comportementales et Cognitives : <http://www.aftcc.org/>

LES ORTHÈSES ORTHOPÉDIQUES (ou GOUTTIÈRES)

Les orthèses dentaires orthopédiques sont des dispositifs, le plus souvent conçues en résine acrylique dure, recouvrant les dents maxillaires ou mandibulaires. Elles peuvent prendre différentes formes suivant les cas.

Leur rôle est :

- De provoquer un relâchement des muscles.
- De protéger les articulations.
- De stabiliser la mâchoire.
- De protéger les dents en cas de bruxisme.

Ces dispositifs sont prescrits pour une période allant de trois à huit mois ; en port nocturne dans la plupart des cas. Lorsqu'il s'agit d'usures dentaires importantes liées à un bruxisme, l'orthèse peut être portée sans limite de temps.

Des rendez-vous réguliers seront nécessaires pour les ajustements, le suivi et la réévaluation.

Si vous ne sentez pas d'améliorations dès les trois premiers mois, votre praticien réévaluera le traitement ou vous orientera vers une consultation spécialisée.

Lorsque les symptômes auront disparu, le retrait se fera suivant les indications de votre praticien.



Les Orthèses de stabilisation ou de Gouttière de Reconditionnement Musculaire (GRM); maxillaire (à gauche) et mandibulaire (à droite) sont le plus souvent utilisées pour le traitement des Troubles Temporo-Mandibulaire. Elles recouvrent toute l'arcade dentaire. Elles sont surtout efficaces pour les troubles musculaires.



L'orthèse de Contention Articulaire (OCA) ou Gouttière Occlusale d'Antéroposition (GAP)

Efficace dans le traitement de tous les troubles articulaires et musculaires, elle se compose de deux gouttières. Les attelles latérales maintiennent une légère propulsion (entre deux et trois mm). Elles sont réglables et ajustables par les tiges filetées bilatérales. Son action permet une immobilisation et une véritable décompression des ATM ; le temps de la récupération.

ORTHÈSES ET GOUTTIÈRES: CONSEILS PRATIQUES

Le traitement

L'orthèse (ou gouttière) que vous portez a pour but de réduire les tensions musculaires et articulaires de votre mâchoire. Elle protège également vos dents d'une usure excessive si vous grincez des dents ou vous bruxez. Il est important que vous suiviez les instructions qui vous ont été données verbalement ou par ordonnance; ainsi que l'ensemble des prescriptions comportementales (ergothérapie et kinésithérapie) qui l'accompagne.

Utilisation

La gouttière se porte à la maison et pendant le sommeil; sauf cas particulier.

L'orthèse est conçue spécialement pour vous. Elle est élaborée au laboratoire avec la plus grande précision possible ; puis contrôlée et ajustée plus finement lors de la pose. Pour bien la positionner sur les dents, il est nécessaire d'exercer une légère pression en fermeture. Au début, vous pourrez avoir une période d'adaptation inconfortable due à l'encombrement et à la salivation. Ces problèmes se résolvent spontanément et rapidement. Vous pourrez également éprouver des difficultés à vous endormir avec l'orthèse. Dans ce cas, il est recommandé de la porter une à deux heures avant de vous coucher.

Si vos dents sont sensibles ou inconfortables le matin ; parlez-en à votre praticien. Des ajustements complémentaires sont nécessaires à votre traitement.

Entretien et hygiène

Durant le traitement soyez particulièrement attentifs à l'hygiène dentaire. Brossez-vous soigneusement les dents avant le port de l'orthèse. Brossez également l'orthèse avant et après son utilisation. Vous pouvez utiliser du dentifrice pour cela. Veillez à bien sécher après l'avoir rincée : le calcaire contenu dans l'eau peut entartrer votre appareil. Protégez le dans une petite boîte en plastique.