

## Le système TMJIG : Les exercices

Porter le **TMJIG** haut et bas pour les exercices, avant de débiter, appliquer de la chaleur (à l'aide d'un pack chauffant par exemple\*) de part et d'autre de la mâchoire et masser légèrement quelques minutes. Les exercices se font lentement, ils ne doivent pas provoquer de douleur.

### Un guide pour les exercices de kinésithérapie

- ▶▶▶ Faites glisser le dôme de la partie basse d'avant en arrière en maintenant un mouvement le plus droit possible.
- ▶▶▶ Puis, faire glisser latéralement de droite à gauche, le plus loin possible.
- ▶▶▶ Enfin, en ouverture et fermeture toujours en maintenant un mouvement le plus droit possible.

Les exercices sont prescrits une à trois fois par jour. Les repères médians antérieurs permettent de guider le mouvement et de visualiser les progrès. Se référer au site [www.atm-guide.com](http://www.atm-guide.com)



Fig. 3 : L'assemblage du **TMJIG** facilite les exercices, les repères permettent de visualiser les progrès.

## 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 le **TMJIG** avant et après son utilisation. Vous pouvez utiliser du dentifrice pour cela. Veillez à bien sécher après l'avoir rincé : le calcaire contenu dans l'eau peut entartrer votre appareil. Protégez-le dans une petite boîte en plastique.

**EN CAS DE DOUTE,  
DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PRATICIEN.**

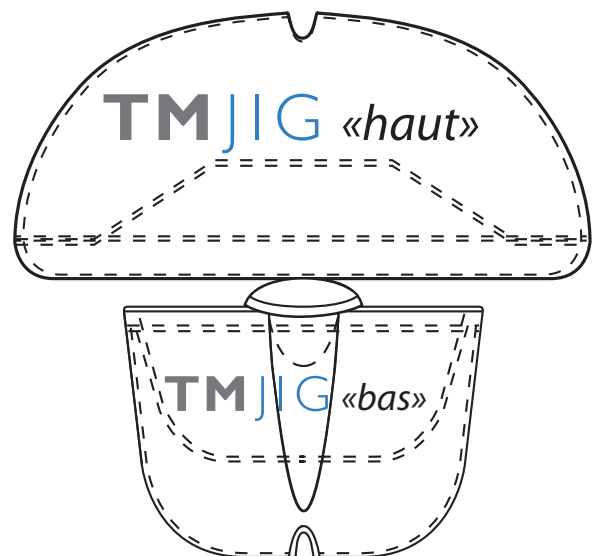
\* Disponible en pharmacie

[www.atm-guide.com](http://www.atm-guide.com)

## Notice patient



**TMJIG**  
Orthèses-Guides



Le système **TMJIG**®

[www.atm-guide.com](http://www.atm-guide.com)

# Le système TMJIG est un ensemble de deux gouttières :

➡ Le TMJIG «haut» est ajusté aux incisives de la mâchoire supérieure

➡ et le TMJIG «bas» aux incisives inférieures

**Informations et conseils sur le site : [www.atm-guide.com](http://www.atm-guide.com)**

## Le traitement

Le Système TMJIG sont des orthèses (ou gouttières) préformées qui ont pour but de réduire les douleurs et les blocages de votre mâchoire. 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 les accompagnent.

Le Système TMJIG est utilisé pour le diagnostic et le traitement initial de votre problème. Il ne doit pas être utilisé plus **de huit à dix semaines** :

Trois cas peuvent se présenter :

- ▮ 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 : contactez votre praticien : une orientation vers une consultation spécialisée sera nécessaire.

## Informations utiles

Le Système TMJIG 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 TMJIG. 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 TMJIG se fissure interrompez le traitement et contactez votre praticien.

## Utilisation

Le TMJIG «haut» : Il se porte la nuit. Il prévient le serrement excessif des mâchoires.

Il est destiné à réduire la douleur et la limitation de l'ouverture.



Fig. 1 : Le TMJIG « haut » : pose immédiate au cabinet pour la gestion de la douleur ou des limitations d'ouvertures buccales. Il se porte la nuit.

Le TMJIG «bas» : Discret, il se porte le jour, au moment où apparaissent les douleurs. Il prévient le serrement excessif la journée. Lorsque vous le portez ; son contact vous fait prendre conscience du serrement : étirez en ouvrant votre mâchoire régulièrement, sans provoquer de douleur.



Fig. 2 : Le TMJIG « bas » est porté dans la journée.

### UN CONSEIL

**Notez le moment où les douleurs apparaissent ; ainsi que les éléments qui peuvent être la cause de votre tension, cela vous aidera.**

**Pour plus d'information : [www.atm-guide.com](http://www.atm-guide.com)**

**Ce dispositif médical est un dispositif à usage unique pour un patient.**

**Il s'agit d'un usage individuel pendant toute la durée du traitement, pour un seul patient.**

**Dispositif médical ne contenant pas de phtalates.**