

TROUBLES TEMPORO-MANDIBULAIRES

CONSEILS ET PRESCRIPTIONS



Livret d'Education Thérapeutique
site [**ATM-GUIDE.fr**](http://ATM-GUIDE.fr)

Qu'est-ce qu'un Trouble Temporo-Mandibulaire ?

Les troubles Temporo-Mandibulaires se manifestent par des douleurs et/ou des dysfonctionnements de la mâchoire: des bruits ; des limitations ou des blocages.

La cause est en général une surcharge de l'articulation et/ou des muscles de la mâchoire. Cela peut être du à un traumatisme mais plus souvent à un excès de fonctionnement. La cause la plus fréquente est le serrement des mâchoires le jour ou la nuit (autrement dénommé Bruxisme).

Le traitement orthopédique va consister à soulager votre douleur (si c'est le cas) et rétablir votre fonction en protégeant votre articulation par une attelle (gouttière ou orthèse), une prescription médicamenteuse éventuelle, ainsi qu'une rééducation fonctionnelle. La durée du traitement est en général limitée à six mois. Au-delà de cette période une réorientation peut être envisagée.

Ce traitement peut se suffire à lui même ; toutefois le dentiste pourra vous conseiller un traitement dentaire ; postural ; ou ostéopathique si nécessaire.

Dans le cas de troubles douloureux, plusieurs types de douleurs se distinguent :

La douleur « provoquée » : se manifeste lors de différents mouvements de la mâchoire. Lors de la mastication ou de l'ouverture. Elle est liée directement à une **inflammation des muscles ou de l'articulation** après un traumatisme ou un excès fonctionnel.

Le traitement consistera à soulager par des moyens pharmaceutiques, de gouttières et autres formes de rééducations de la mâchoire.

La douleur « spontanée » : comme son nom l'indique, elle apparaît spontanément dans la journée ou le matin au réveil. Dans la majorité des cas, **elle indique un état de tension ou de stress**. Son intensité et sa durée sont proportionnelles à l'état de stress car la tension nerveuse se traduit par des tensions musculaires. Les moyens classiques peuvent être insuffisants si la composante du stress n'est pas prise en compte.

La douleur « permanente » : c'est une douleur continue, plus ou moins intense. **Elle indique un état de Dépression ou un dérèglement des mécanismes physiologiques de la douleur**. Dans ce cas, les moyens classiques sont insuffisants voire contre-indiqués ; sans une prise en compte de l'état général. Une consultation médicale s'impose. Les centres de traitement de la douleur sont prévus pour une prise en charge de cette forme douloureuse.

Autres douleurs : d'autres douleurs oro-faciales peuvent être confondues avec des douleurs de Troubles Temporo-mandibulaires. Particulièrement intenses, elles se situent dans la région de la face ou du crâne. Elles peuvent être d'origine neurologiques ou vasculaires ; elles peuvent être également provenir d'une sinusite, une otite, ou de la région oculaire. Dans ce cas un examen médical est recommandé.

Une ou plusieurs de ces formes douloureuses peuvent apparaître simultanément. Par exemple, une douleur spontanée le matin et une douleur provoquée à la mastication.

Le traitement de la douleur « provoquée » est d'un bon pronostic ; mais si elle s'accompagne d'une autre forme douloureuse, l'issue du traitement dépendra de la prise en charge globale.

LES PREMIERS GESTES : prenez soin de votre mâchoire.

RECOMMANDATIONS POUR LA GESTION D'UN TROUBLE TEMPORO-MANDIBULAIRE

Application de chaud : pour les muscles la mâchoire. Appliquer de la chaleur humide (un gant de toilette humide chauffé au four micro-onde par exemple) sur la zone musculaire douloureuse pour détendre les muscles. Maintenir quelques minutes et puis étirez la mâchoire. Renouveler plusieurs fois par jours : Voir le chapitre « Gymnothérapie »

Application de froid : En cas de crise d'arthrite, (une douleur vive dans l'articulation), l'application de froid est recommandée. Elle peut se faire à l'aide de glaçons dans un gant de toilette ou dans un sac de plastique entouré d'une serviette.

Privilégier une alimentation molle : Éviter les aliments trop durs, la nourriture difficile à mâcher ou collante. Couper les fruits, cuisiner les légumes à la vapeur et les couper en morceaux. Mastiquer préférentiellement avec les dents postérieures, et éviter de mordre dans les aliments. Éviter les chewing-gums.

Mastiquer des deux cotés en même temps ou de façon alternée afin de réduire les contraintes du côté non douloureux.

Placer la langue en position haute, éviter le contact entre les dents et relâcher la mâchoire : Placer la langue contre le palais, derrière les incisives maxillaires, ce qui permet de relâcher les muscles masticateurs. Les dents du haut et celles du bas ne doivent pas se toucher, hormis lors de la déglutition. Surveiller la position de la mandibule lors de la journée pour s'assurer que les muscles sont relâchés et que la mâchoire est dans une position confortable.

Éviter la caféine. La caféine augmente la tension musculaire et la douleur. On retrouve la caféine ou des molécules proches dans le café, le thé, de nombreux sodas et le chocolat.

Éviter les mauvaises habitudes qui forcent sur les muscles et les articulations : Ce peut être le serrement régulier des dents, le grincement des dents (bruxisme), les morsures répétées de la joue (tics de morsure), le fait de se ronger les ongles (onychophagie), de mordiller des objets, de pousser les dents à l'aide de la langue. Pour éviter ces mauvaises habitudes, chercher à placer la langue en position haute.

Éviter d'appuyer votre tête dans votre main afin de diminuer les contraintes sur les articulations et permettre aux muscles masticateurs de se placer dans une situation de repos convenable.

Éviter les activités qui conduisent à une ouverture excessive et soutenue de la mâchoire : bâillements, soins dentaires prolongés, chant, plongée... tant que la douleur n'a pas été réduite.

Éviter de dormir sur le ventre, ce qui exerce des forces opposées sur la mâchoire et le cou.

Utiliser des médicaments anti-inflammatoires tels que l'ibuprofène ou l'aspirine pour diminuer les douleurs articulaires et musculaires.

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.

**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.

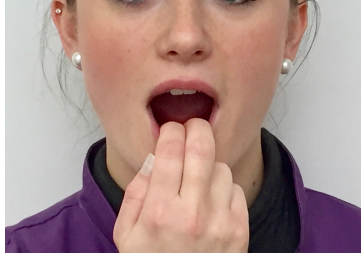
Vous pouvez vous aider avec une l'application: [RESPIRELAX](#)

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

LES EXERCICES : « contre-résistance »

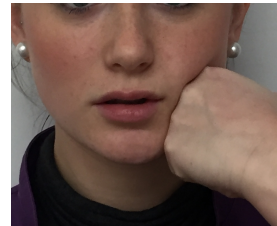
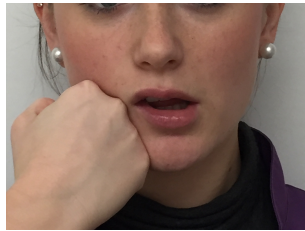
Répétez chaque mouvement 6 fois pendant trois secondes.
Respirez et expirez longuement entre chaque mouvement.

- La Fermeture



Placer vos doigts 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.

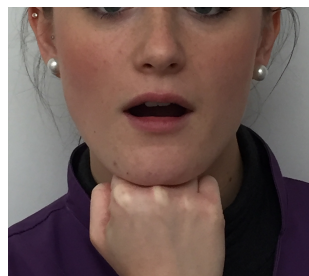
- Les Latéralités :



Placer le poing sur le bord de la mâchoire, les dents légèrement écartées puis appuyer en résistant au mouvement, sans jamais faire mal.

Effectuez le même mouvement du côté gauche.

- L'Ouverture



Placer le poing sous le menton, les dents légèrement écartées; appuyer en résistant, sans jamais faire mal.

GYMNOTHERAPIE : 5 minutes

**Appliquer de la chaleur de part et d'autre de la mâchoire et masser
Légèrement ; en respirant calmement : 2 minutes**

- **Effectuer les exercices en « contre-résistance » en douceur : 3 minutes**
- **Pratiquer les exercices trois fois par jour**

Cette fiche peut vous aider, elle soutient votre motivation : noter les exercices effectués

GYMNOTHERAPIE : 5 minutes

**Appliquer de la chaleur de part et d'autre de la mâchoire et masser
Légèrement ; en respirant calmement : 2 minutes**

- **Effectuer les exercices en « contre-résistance » en douceur : 3 minutes**
- **Pratiquer les exercices trois fois par jour**

Cette fiche peut vous aider, elle soutient votre motivation : noter les exercices effectués

- GYMNOTHERAPIE : 5 minutes**
- Appliquer de la chaleur de part et d'autre de la mâchoire et masser
Légèrement ; en respirant calmement : 2 minutes**
- **Effectuer les exercices en « contre-résistance » en douceur : 3 minutes**
 - **Pratiquer les exercices trois fois par jour**
- Cette fiche peut vous aider, elle soutient votre motivation : noter les exercices effectués**

GYMNOTHERAPIE : 5 minutes

**Appliquer de la chaleur de part et d'autre de la mâchoire et masser
Légèrement ; en respirant calmement : 2 minutes**

- **Effectuer les exercices en « contre-résistance » en douceur : 3 minutes**
- **Pratiquer les exercices trois fois par jour**

Cette fiche peut vous aider, elle soutient votre motivation : noter les exercices effectués

[illegible][illegible][illegible]

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 pour comprendre : COHERENCE CARDIAQUE

<https://www.coherenceinfo.com/pratiquer-la-coherence-cardiaque/>

Une Application gratuite à télécharger: RESPIRELAX

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.thermesallevard.respi_relax&gl=FR

Le site URGOFEEEL :

<https://www.urgofeel.com/fr/>

L'appli: <https://apps.apple.com/fr/app/urgo-feel/id1157949351>

3 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/>

4 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

LA GESTION DU STRESS

contrôler son comportement

Vous pouvez contrôler votre comportement en notant sur la fiche ci dessous les moments où apparaissent les douleurs ou que votre mâchoire se contracte.
Puis, après les avoir repérés ; effectuez les exercices d'étirements en prévention pour réduire la tension.

[illegible]

LES ORTHÈSES (ou GOUTTIÈRES)

Les orthèses dentaires 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. 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.

Différentes orthèses:

Les « Butées Occlusales »:

Elles s'appliquent aux douleurs et blocages de la mâchoire



BUTÉE SUR GOUTTIÈRE



TM-JIG



NTI

La Butée Occlusale est une mini-orthèse transitoire.

Le NTI: il est appliquée aux secteurs incisifs. Son utilisation est transitoire. Il doit être porté de façon intermittente et pour une utilisation limitée dans le temps. Il peut être indiquée aux cas d'urgence car il est préformé et directement applicable au cabinet.

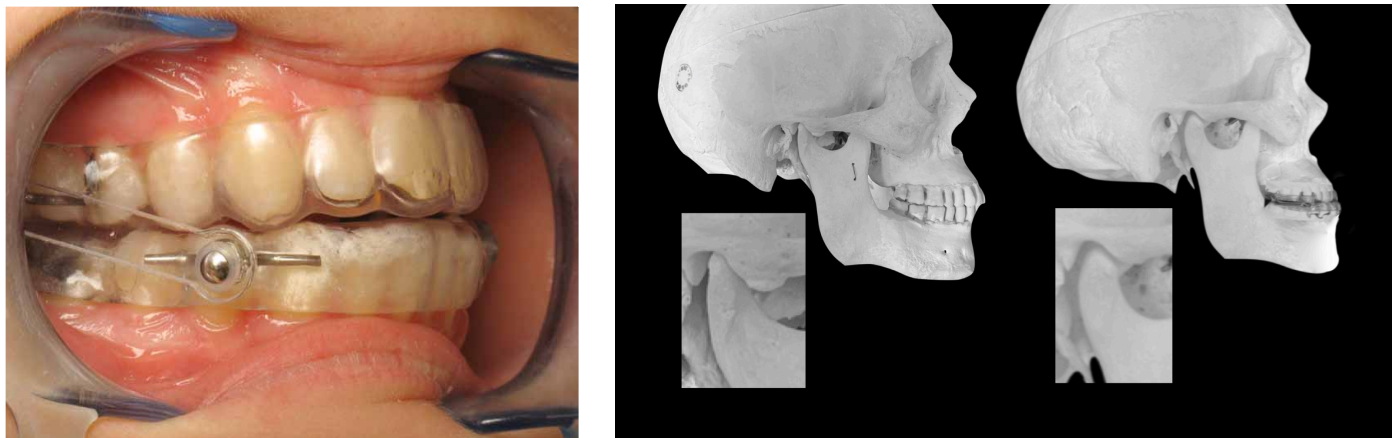
Le TM-JIG: c'est une double mini-orthèse. Celle du haut pour la nuit le temps de la réduction du symptôme. Celle du bas est portée le jour. Des exercices de rééducations accompagnent cette orthèse.

Les Gouttières de Relaxation Musculaires (GRM)



Les gouttières « GRM » sont le plus souvent utilisées pour le traitement des troubles musculaires. Elles recouvrent toute l'arcade dentaire de préférence au maxillaire supérieur. Elles se portent nuit. Elles ne sont pas destinées à un port continu ou de longue durée. Lorsqu'il s'agit d'usures dentaires importantes liées à un bruxisme, l'orthèse peut être portée sans limite de temps.

L' Orthèse d'Anté-Position (OAM)



Les Orthèses d'Anté-Position se portent la nuit. Elles sont efficaces dans le traitement des troubles articulaires et musculaires, Le maxillaire inférieur est maintenu dans une position légèrement avancée pour décompresser l'Articulation Temporo-Mandibulaire.

L'OAM présentée ici se compose de deux gouttières. Les attelles latérales maintiennent une légère propulsion de la mâchoire (entre un et trois mm). Elles sont réglables et ajustables par les tiges bilatérales. Son action permet une véritable immobilisation et décompression des ATM ; Un léger mouvement d'ouverture est permis, pour éviter le risque d'ankylose.