

Les désordres temporo-mandibulaire: DTM

Qu'est ce que c'est ?

C'est une pathologie musculo squelettique fréquente affectant l'articulation de la mâchoire ou les muscles permettant la mastication ou les deux.

Pourquoi ?

Les DTM sont d'origine multi-factorielle. On a longtemps, à tort, désigné l'occlusion comme facteur responsable. C'est en réalité un ensemble de facteurs qui sont responsables de la disfonction ou de la douleur.

Quelques exemples de cause:

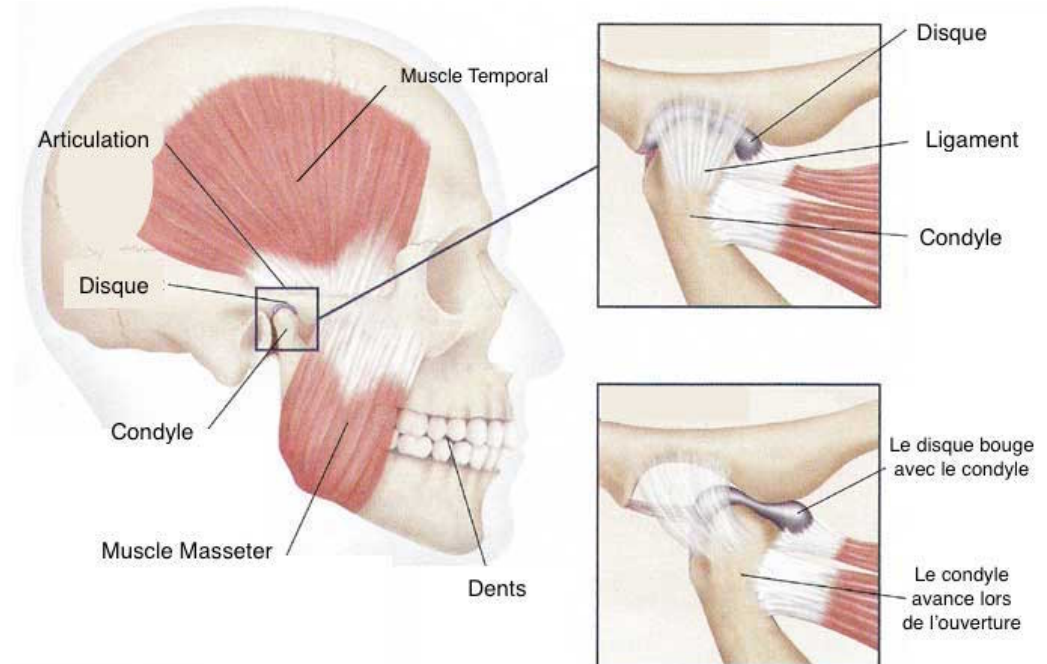
- ▶ **Traumatismes:** un accident, une chute, un coup, une ouverture buccale trop grande prolongée lors de soins dentaires,...
- ▶ **Parafonctions ou surcharge:** serrer les dents, grincer des dents, ronger ses ongles, mâcher du chewing-gum, mauvaise position de sommeil,...
- ▶ **Facteurs psychologiques:** stress, depression, anxiété, manque de sommeil,...

Les symptômes:

- ▶ **Douleurs** au niveau de l'articulation de la mâchoire en avant de l'oreille.
- ▶ **Douleurs** lors de l'ouverture, de la mastication ou du bâillement.
- ▶ **Bruit** articulaire (sensation de craquement, crépitement) lors de l'ouverture et/ou de la fermeture.
- ▶ **Raideur** ou **blocage** de la mâchoire.
- ▶ **Inconfort** et douleurs pouvant irradier dans le cou la nuque ou les épaules.
- ▶ **Céphalées.**

Anatomie pour mieux comprendre:

- ▶ La mandibule ou mâchoire inférieure s'articule avec le crâne au niveau de l'articulation temporo-mandibulaire (ATM)
- ▶ Lors d'une ouverture normale le disque bouge en même temps que le condyle.
- ▶ Il arrive que le disque se déplace légèrement vers l'avant. Cela peut causer des craquements, rarement un blocage qui sera transitoire
- ▶ Les douleurs peuvent provenir des muscles ou des articulations



Hygiène de vie:

Votre hygiène de vie est la manière la plus efficace d'agir sur votre douleur. De manière inconsciente, lorsque vous êtes stressé, que vous conduisez, que vous portez une charge lourde, ou que vous vous concentrez sur quelque chose, il est possible que vous gardiez les dents serrées plus qu'il ne le faudrait. Une tension permanente s'exerce donc sur votre mâchoire. Veillez à porter votre attention sur la position de votre mâchoire tout au long de la journée.

La position de repos de la mâchoire:

- Les dents du haut et les dents du bas ne doivent pas se toucher (ceci permet le repos de vos articulations et de vos muscles).
- Vos dents doivent se toucher uniquement lors des repas et lorsque vous avalez votre salive.

Les repas:

- 👤 Préférez les aliments plus mou lorsque vous avez des douleurs.
- 👤 Si la douleur n'est que d'un côté, mangez du côté douloureux pour les aliments durs.
- 👤 Mâcher des deux cotés le reste du temps.

Eviter les mauvaises habitudes comme:

- 👤 Macher des chewin-gum.
- 👤 Se ronger les ongles.
- 👤 Mordiller les lèvres, les joues ou les stylos....

Posture:

- 👤 Position de sommeil, éviter de dormir sur le ventre. Dormir sur le dos est la meilleur position.
- 👤 Ne pas reposer sa mâchoire sur ses mains.
- 👤 Eviter les positions mettant en tension la nuque.

Ce que vous pouvez faire lors des douleurs:

- 👤 Auto massage des muscles dans la région douloureuse.
- 👤 Appliquer du chaud ou du froid (durant 20 min, 3 x/jour).
- 👤 Exercices de relaxation, ou de contrôle du stress.
- 👤 Exercices de mobilisation sans douleur.
- 👤 Prenez 10 à 15 min par jour pour vous relaxer.
- 👤 Prenez des médicaments si besoin (sur prescription médicale)

Eviter des ouvertures trop grandes:

- 👤 Couper les pommes.
- 👤 Limiter l'ouverture lors du bâillement.

Traitement:

Les causes des TMD sont multiples. Les symptômes eux sont cycliques et ne sont pas systématiquement accompagnés de douleurs. Le pronostic est bon. Le but du traitement sera de réduire les douleurs, d'améliorer la fonctionnalité de l'articulation ainsi que de limiter l'impact sur votre vie quotidienne. La prise en charge thérapeutique doit être conservatrice et réversible (ne doit pas impliquer de changement permanent).

Hygiène de vie: primordial puisqu'elle va être dans la majorité des cas suffisante.

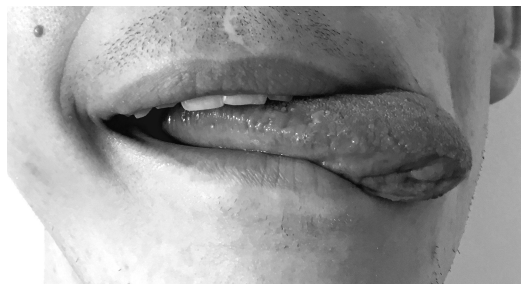
Kinésithérapie: thérapie manuelle, massages, étirements, et exercices pourront être très utiles.

Médication: peut être utile en complément (sur recommandation et prescription)

Gouttières occlusales: dans certains cas spécifiques, une gouttière nocturne peut être recommandée.

Chirurgie: les cas nécessitant une opération chirurgicale restent une faible minorité.

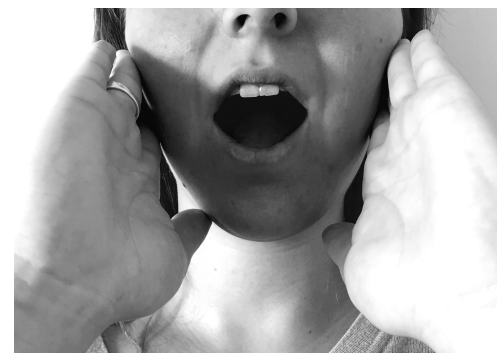
EXERCICES MOBILISATION SANS DOULEURS



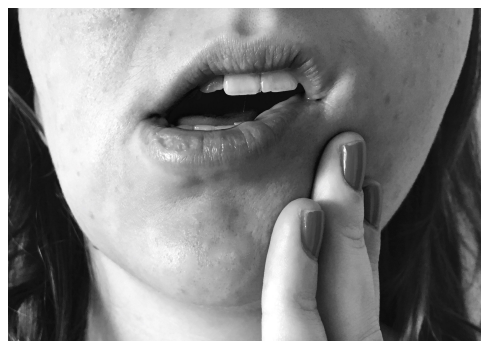
Faire uniquement les exercices cochés par votre praticien.

Arrêter les exercices si la douleur apparait ou augmente.

Pour une efficacité maximal, les exercices doivent être fait régulièrement et plusieurs fois par jours.



AVEC SURPRESSION



MOBILISATION PASSIVE: il n'y a que les doigts qui bougent

