

Conseils pour atténuer la douleur reliée à un trouble et/ou désordre de l'articulation temporo-mandibulaire.

Suite à votre consultation, différentes options de traitement vous ont été présentées pour traiter votre problème. Par ailleurs, il existe des *solutions palliatives* pour soulager votre douleur. Voici la liste des actions aidantes pour vous soulager sans toutefois remédier à votre problème de façon définitive. Ce ne sont pas des moyens pour traiter et guérir mais bien *des solutions de soulagement temporaires*.

- Vous pouvez masser la région endolorie avec une pommade anti-inflammatoire comme du **VOLTAREN** que vous pouvez vous procurer en pharmacie.
- Vous pouvez prendre la posologie prescrite de **ROBAXACET PLATINE** au coucher. Cela contient : anti-douleur, anti-inflammatoire et relaxant musculaire. Il est déconseillé de le prendre le jour car il peut provoquer de la somnolence. Vous pouvez donc masser avec le VOLTAREN pendant la journée.
- Pour diminuer l'inflammation, appliquer du **froid à raison de 15 minutes/heure**. (un sac de petits pois congelés est facile d'utilisation car il se manipule bien)
- Pour détendre avant le coucher, faire **chauffer un sac magique** et l'appliquer sur la région tendue.
- Pour atténuer un spasme (trigger point) dans les muscles masséters (joues), vous pouvez faire un '*auto-massage*' avec votre pouce et l'index. Le pouce doit être à l'intérieur de votre bouche et l'index sur votre joue de façon afin de compresser votre muscle et l'étirer du haut en bas. Là où la douleur est forte, exercer une pression constante de 20 secondes puis relâcher. Cela aidera à vider l'acide lactique accumulé et permettre au muscle de bien faire circuler le sang. Pour la joue gauche, utiliser la main droite et l'inverse pour l'autre côté.
- Des traitements en **physiothérapie et/ou en ostéopathie** peuvent aider à diminuer les douleurs et tensions reliées aux troubles de l'articulation. Nous pouvons vous référer à des professionnels qualifiés qui savent comment soulager les douleurs reliées à ces régions de l'articulation temporo-mandibulaires.

Pour ceux qui aiment lire des articles et/ou avoir de plus amples renseignements sur ces troubles et douleurs reliés à l'articulation temporo-mandibulaire, vous pouvez aller sur Internet et taper : TMJ disorders ou douleurs ATM...vous trouverez plusieurs sites qui en parlent.

Éducation pour les troubles temporo-mandibulaires

- 1- Ne JAMAIS mastiquer de gomme. Cela ne fait que fatiguer votre mâchoire.
- 2- Évitez de manger très dur (ex : amandes) ou très difficile (ex : barre granola).
- 3- Mangez des repas avec un choix de nourriture le plus mou possible.
- 4- Mangez des petits morceaux, coupés avec vos ustensiles, non vos dents.
- 5- Laissez votre nourriture dans votre bouche 2-3 secondes avant de mastiquer, cela assistera la mastication par le travail des enzymes salivaires.
- 6- Lorsque vous baillez, rentrez vite le menton afin de ne pas ouvrir grand la bouche.
- 7- Les dents ne se touchent jamais ! Sauf à la mastication bien sur. En cas de doute, dites la lettre 'N' doucement pendant 5 à 10 secondes (avant de vous coucher, la langue derrière les dents)
- 8- Pensez à maintenir une posture grande et confortable, il y aura moins de tensions autour de votre mâchoire et de votre cou.
- 9- Empêchez votre cou d'être toujours penché vers l'avant. Rapprochez les objets, écran de vous.

Ouvrez les mains, expirez doucement, relâchez
(ne pas inspirer en premier)...répétez au besoin



- 10- Évitez de dormir sur le ventre, cela est très déplaisant pour votre cou et votre mâchoire.
- 11- 2x/jour, avalez un peu d'eau. (4 fois) → Langue un peu sortie
 - ↳ Langue plus sortie
 - ↳ Lèvres légèrement entrouvertes

Source : Victoria Bednarczyk, physiothérapeute