

Conseils - Articulation temporo-mandibulaire (ATM)

Conseils posturaux :

- La posture est importante et peut influencer vos symptômes alors il faut y voir!
- Votre corps, tout comme votre voiture, fonctionne bien lorsqu'il est bien aligné. Si votre position au repos n'est pas à son meilleur, les os de votre colonne vertébrale ne pourront pas être bien alignés et ceci affectera la position de votre mâchoire, causant ainsi des tensions sur les tissus autour de l'articulation.
- La correction posturale demande un effort conscient de votre part! Elle ne se produira pas automatiquement. Vous devez corriger votre posture fréquemment tout au long de la journée et ce lorsque vous êtes dans différentes positions. Par exemple, vous pouvez corriger votre posture chaque fois que vous traversez le seuil d'une porte; lorsque vous vous regardez dans un miroir; dans votre voiture en attendant à une lumière rouge; ou à chaque station de métro. En tenant la correction pendant 10 secondes à la fois et en le faisant plusieurs fois par jour, vous réussirez à améliorer votre posture.
- Il est possible que vous ayez de mauvaises habitudes qui contribuent à vos douleurs. Par exemple : se tenir la tête avec la paume de la main appuyée sur le menton; tenir le téléphone entre l'oreille et l'épaule; ou se lever du lit en sortant le menton vers l'avant au lieu de se lever en roulant sur le côté en gardant le menton rentré. Ces positions et mouvements peuvent produire une compression sur l'articulation de la mâchoire.
- Prenez le temps chaque jour pour vous concentrer sur votre respiration tout en relâchant les tensions dans votre corps, y compris celles dans votre visage et votre mâchoire. Respirer en bougeant les côtes inférieures en latéral.

Activités à modifier :

- Éviter d'ouvrir votre bouche au maximum, cela évitera de mettre un stress additionnel sur votre articulation.
- Lorsque vous baillez, vous devriez garder la langue au palais pour éviter l'ouverture maximale.
- Couper votre nourriture en petits morceaux pour éviter l'ouverture excessive.

- Éviter de manger certains types d'aliments comme ceux qui sont difficiles à mastiquer (gomme, bagel); ceux qui sont durs (légumes crus et noix qui requièrent un effort pour les croquer); et ceux qui sont trop gros et qui exigent d'ouvrir la bouche très grande (gros hamburger, pommes).
- Porter une attention particulière au côté où vous mastiquez habituellement et essayer de changer de côté régulièrement. Ceci aidera à équilibrer les forces de compression sur les deux articulations et à diminuer la compression du côté douloureux.