

DES PROBLÈMES DE MÂCHOIRE – CRAQUEMENT? DOULEUR? BLOCAGE?

L'articulation temporo-mandibulaire (ATM) se situe devant l'oreille et fait partie de la mâchoire. Les problèmes de mâchoire peuvent être causés par une mauvaise posture de la tête (souvent associée à la position assise prolongée ou une longue intervention chez le dentiste), par un problème de cou ou à la suite d'un traumatisme à la tête, au visage ou au cou (*whiplash*).

Une personne ayant un problème de l'ATM peut présenter les symptômes suivants : des douleurs et des craquements à l'ouverture de la bouche, des maux de tête, des bourdonnements ou une pression dans l'oreille, et/ou des douleurs au cou. Les craquements sont très fréquents et sont souvent causés par un déplacement du disque fibrocartilagineux situé à l'intérieur de l'articulation ou par une mauvaise position des os qui forment cette articulation.

Une articulation normale et en santé ne fait pas de bruit. Les mouvements de la mâchoire doivent être fluides et réguliers, sans déviation de côté lors de l'ouverture et de la fermeture de la bouche.

Un muscle est attaché sur le devant du disque et il est responsable de tirer sur le disque pour le déplacer vers l'avant et le garder en contact avec la mandibule lorsqu'on ouvre la bouche. Si ce muscle est hyperactif ou trop raccourci, il peut déplacer le disque devant le condyle de la mandibule et créer ainsi un craquement lors de l'ouverture de la bouche. L'arrière du disque est retenu à l'os par des ligaments; lorsque ceux-ci sont endommagés ou trop étirés, suite à un traumatisme ou une mauvaise posture prolongée, le disque peut aussi se déplacer vers l'avant et créer un bruit à l'ouverture.

Que peut-on faire pour régler ces problèmes? Le plus important est de corriger la posture car lorsqu'on garde le menton sorti ou la tête projetée en avant du thorax, l'alignement de la tête et du cou est changé. L'ATM n'est pas supposé prendre une partie du poids de la tête mais si les oreilles sont devant les épaules, ceci crée une surcharge sur l'articulation et le disque. On peut aussi faire des exercices pour entraîner le bon fonctionnement des muscles de la mâchoire et du cou. Les muscles du cou peuvent aussi nécessiter d'être étiré ou renforcé. Lorsque vous adoptez une mauvaise posture assise, toutes les structures en avant du cou et du thorax deviennent raccourcies et peuvent tirer sur l'ATM ce qui peut provoquer des changements dans les mouvements, de la douleur et des bruits articulaires.

De mauvaises habitudes peuvent aussi nuire à la santé de votre ATM comme tenir le téléphone entre votre oreille et votre épaule. Il est préférable de porter un casque d'écoute lorsque vous devez parler au téléphone et que vous travaillez à un ordinateur. Ouvrir la bouche trop grande pour prendre de grosses bouchées et mâcher de la gomme devrait aussi être évité. Il est possible que vous ayez à consulter un dentiste pour obtenir une orthèse de repos pour la nuit pour diminuer le stress sur l'articulation. Lorsque vous baillez, essayer de garder votre langue au palais pour éviter une ouverture excessive et ainsi diminuer la tension sur les structures autour de l'articulation.

Quelle que soit l'origine de votre problème, le physiothérapeute fera une analyse détaillée de votre ATM, des muscles et des ligaments autour de l'articulation et de votre cou pour établir un plan de traitement complet de votre état.

Voici quelques conseils pour améliorer ou prévenir des symptômes à la mâchoire :

- Évitez de manger ou de croquer des aliments trop gros; il est toujours préférable de les couper en petits morceaux.
- Évitez de mâcher de la gomme et si vous le faites, faites-le pour une courte durée.
- Évitez de mordre les bouts de crayon ou de stylo ou de mordiller votre langue ou l'intérieur de vos joues.
- Assoyez-vous toujours bien, dos appuyé, menton légèrement rentré, colonne bien allongée.
- Respirez par le nez et non par la bouche, car l'ouverture de la bouche crée une traction sur l'ATM.
- Portez vos prothèses dentaires et, s'il vous manque des dents à l'arrière de la bouche, consultez votre dentiste. L'absence de dents déséquilibre l'ATM et augmente les tensions musculaires
- Évitez de serrer ou de grincer les dents, surtout la nuit

N'hésitez pas à communiquer avec **PHYSIOTHÉRAPIE MAHEU KILLENS** si vous avez d'autres questions ou si vous voulez un rendez-vous.

