

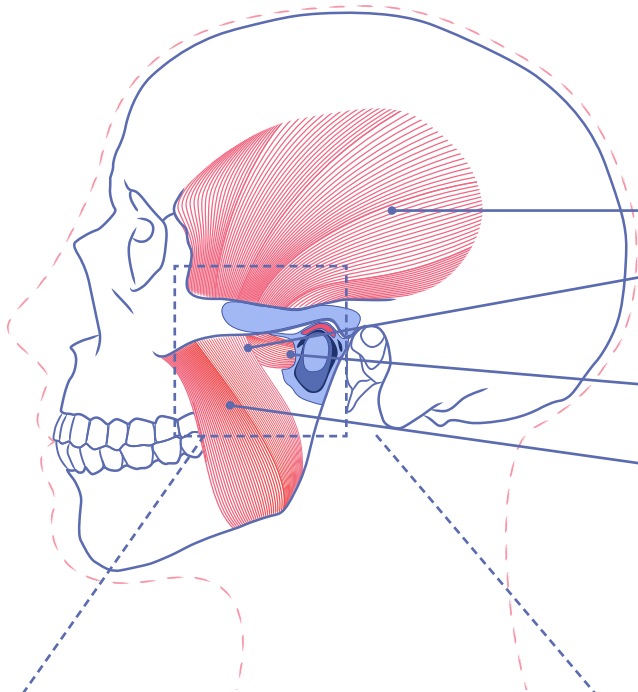
ALEXANDRE TAZIAUX

Articulation Temporo-Mandibulaire (ATM)



RAPPEL

ANATOMIQUE

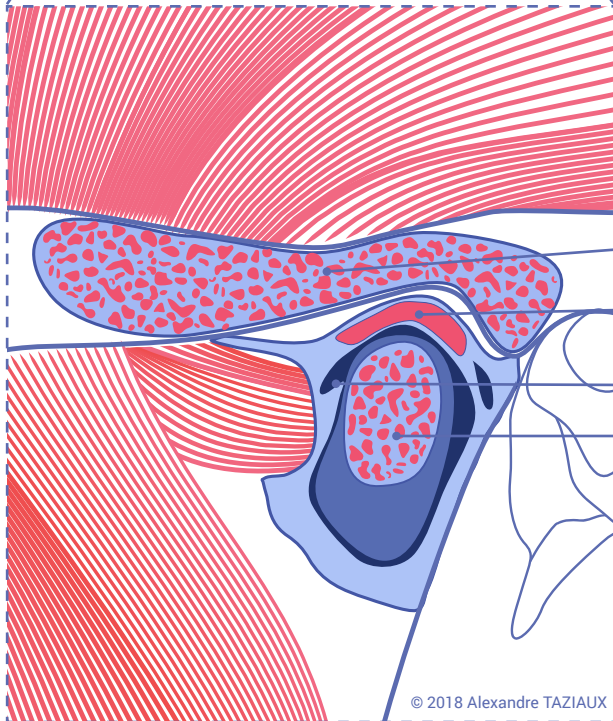


Muscle temporal

Muscle ptérygoïdien latéral

Articulation temporo-mandibulaire

Masséter



Fosse

Disque articulaire

Frein discal

Condyle

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES CONSÉQUENCES D'UN TROUBLE ATM?

Douleurs au visage, à la tête, au niveau de l'articulation, au cou, aux épaules ou aux oreilles

Douleurs, fatigue lors de la mastication

Capacité limitée de l'ouverture de la bouche

Les mâchoires restent bloquées dans une position ouverte ou fermée

Craquements, claquements, grésillements, de l'ATM à l'ouverture ou la fermeture de la bouche

Une sensation de fatigue au visage

Inflammation du visage au niveau de l'articulation

Problèmes d'ouïe (acouphènes) et/ou de vertiges

Migraines, céphalées de tension, douleurs trigéminales

À RETENIR

Les dents ne se touchent jamais sauf lors de la déglutition

Le masséter est (proportionnellement) le muscle le plus puissant du corps, il coupe de la viande

La mandibule est un os suspendu

La langue se met sur le palais

AVANT TOUT EXERCICE, PENSEZ À VOTRE POSTURE

Regardez à l'horizontale

Abaissez vos épaules

Grandissez-vous

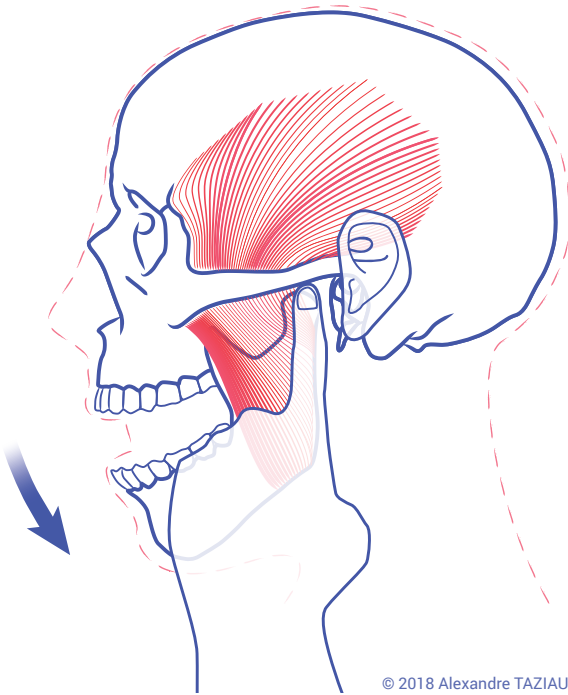
Relâchez votre mâchoire

De préférence face à un miroir.

EXERCICES

Ouverture buccale contrôlée

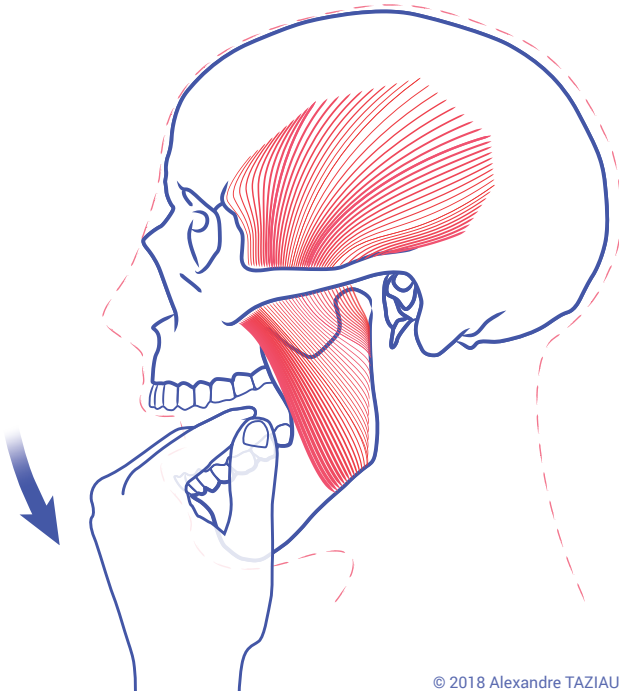
- Placez vos index sur les ATM (à un centimètre du Tragus de l'oreille).
- Ouvrez la bouche en douceur.



© 2018 Alexandre TAZIAUX

Ouverture buccale assistée sans résistance

- Placez 3 doigts sur les dents du dessous.

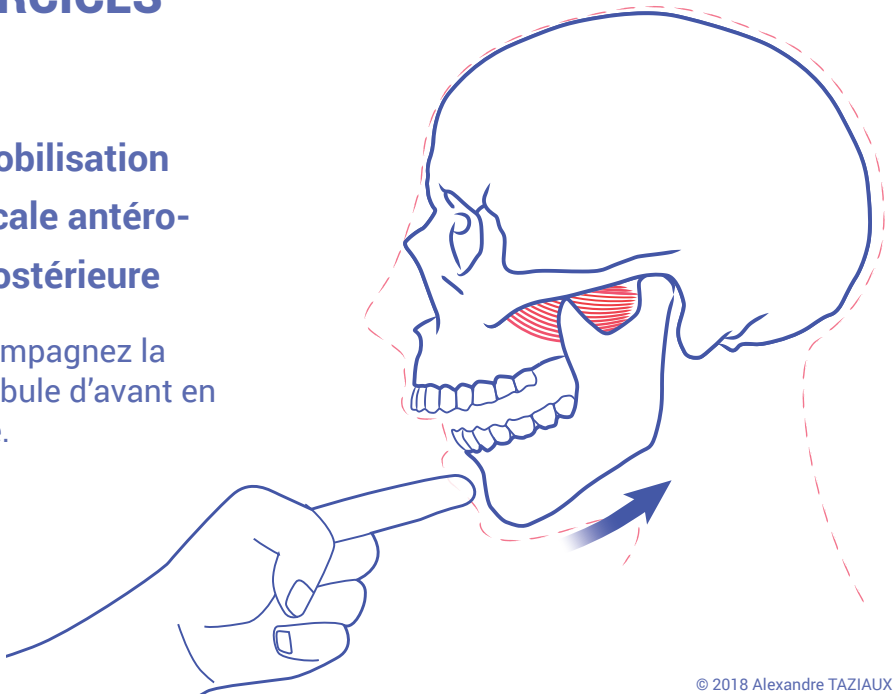


© 2018 Alexandre TAZIAUX

EXERCICES

Mobilisation discale antéro- postérieure

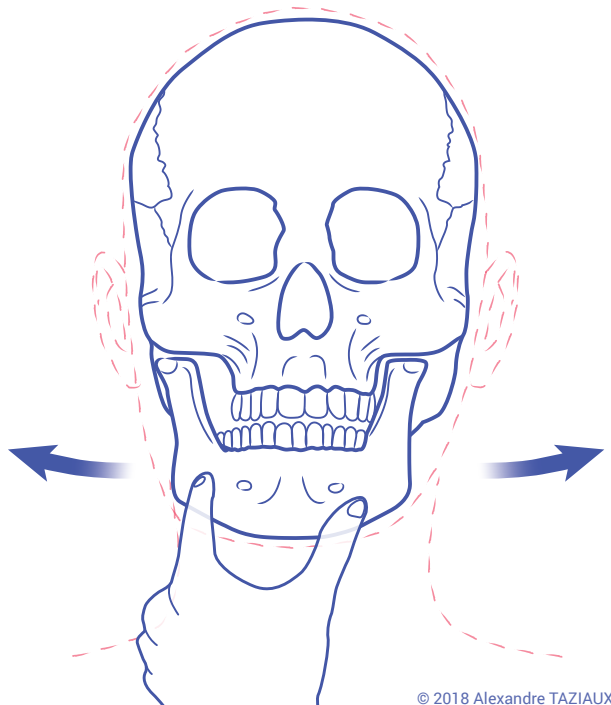
- Accompagnez la mandibule d'avant en arrière.



© 2018 Alexandre TAZIAUX

Mobilisation discale médio- latérale

- Accompagnez la mandibule de gauche à droite.

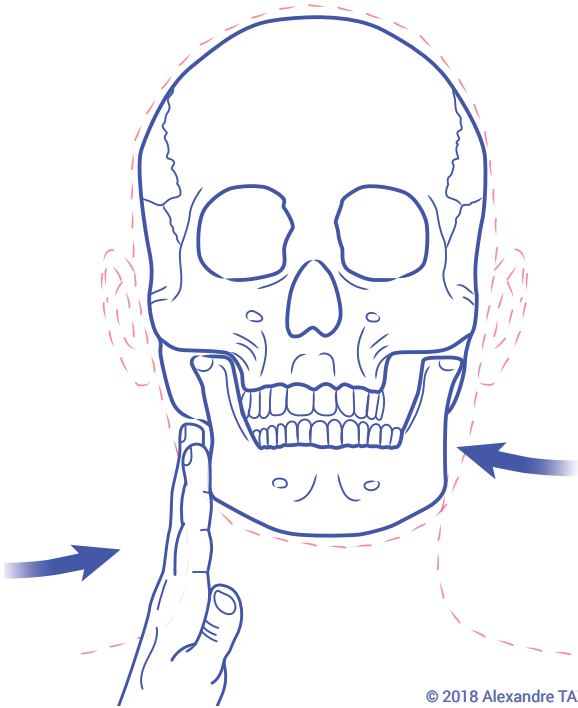


© 2018 Alexandre TAZIAUX

EXERCICES

Diduction contre résistance

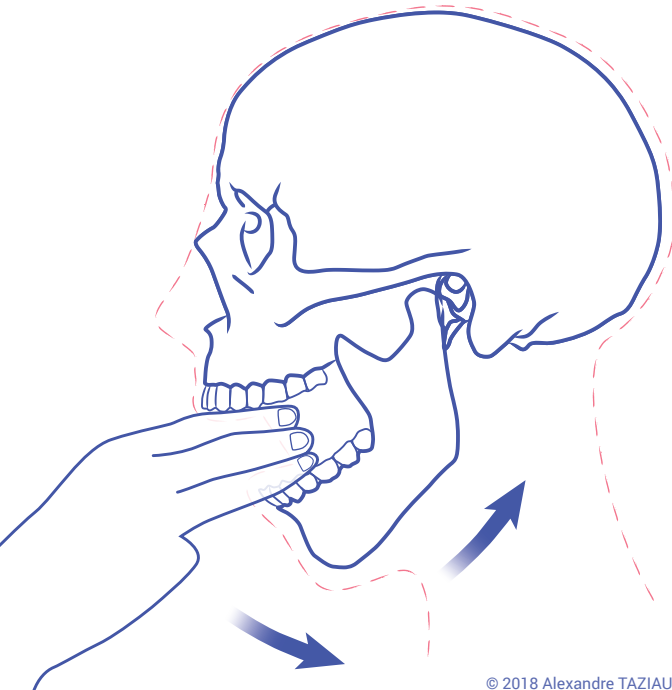
- Placez la mandibule d'un côté (gauche ou droite).
- Positionnez votre main du côté opposé au mouvement de la mandibule.
- Emettez avec votre doigt une résistance sans mouvement.



© 2018 Alexandre TAZIAUX

Ouverture buccale optimale

- Pouvoir mettre trois doigts à la verticale entre les dents du dessus et du dessous.

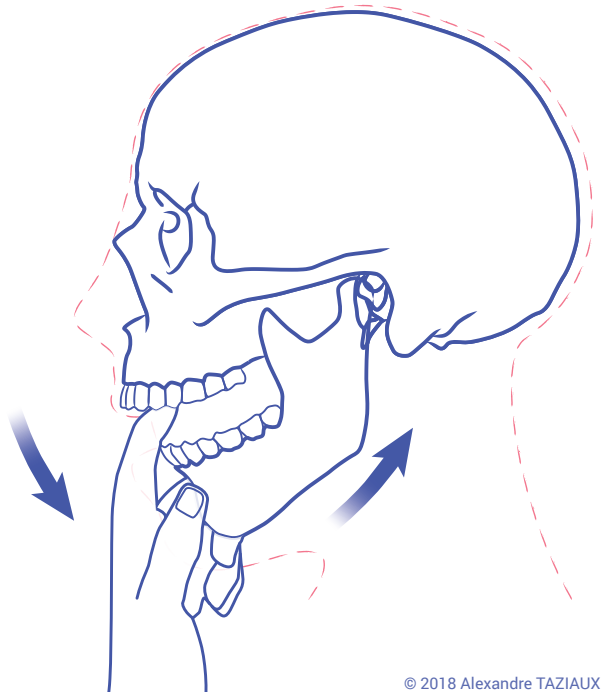


© 2018 Alexandre TAZIAUX

EXERCICES

Rétropulsion optimale

- Pouvoir mettre un doigt à la verticale entre les dents du dessus et du dessous.
- Dans le but d'avoir une bonne rétropulsion (mandibule en arrière).



© 2018 Alexandre TAZIAUX

A silhouette of a person sitting in a meditative pose (Padmasana) against a bright, golden sunset background. The person's hands are in the Anjali mudra (prayer position) at their knees. The text is centered in the upper half of the image.

**RELAXATION,
SOPHROLOGIE,
HYPNOSE,
BIOFEEDBACK DE COHÉRENCE
CARDIAQUE...**

ALEXANDRE TAZIAUX

K I N É S I T H É R A P E U T E

MAXILLO FACIALE VESTIBULAIRE

L I È G E - L O U V E I G N É

0 4 7 7 / 7 1 . 2 8 . 8 7

taziauxalexandre@gmail.com