

Les douleurs de la mâchoire

Un de nos kinésithérapeutes, Guillaume Pappaert a assisté à une formation nommée « Harmonisation Myotensive de la Tête et du Cou : la kinésithérapie des douleurs et dysfonctionnements de la tête et du cou . Nous allons dans cet article vous parler d'un problème dont on entend de plus en plus parler : **l'ATM**.

On ne sait pas toujours ce que c'est. C'est l'abréviation de **l'Articulation Temporo-Mandibulaire**.



Il arrive assez fréquemment que nous ayons des soucis avec cette articulation. Nous n'y pensons pas souvent mais en fait, nous l'utilisons sans cesse pour manger, pour parler et pour serrer les dents.

Les symptômes pour lesquels les personnes viennent consulter sont plus fréquemment des douleurs à la mâchoire appelées **bruxisme** (grincer des dents la nuit), le **claquement de la mâchoire** et, un symptôme moins fréquent mais beaucoup plus embêtant: **ne plus savoir ouvrir la** bouche !

On a souvent tendance à minimiser les problèmes de l'ATM.

Mais il arrive souvent que nous ayons un problème sans le savoir car **les symptômes ne sont pas directement liés à la mâchoire** : céphalées de tension, migraines, douleurs dentaires atypiques, algies de la face....

On peut penser qu'il n'y a pas de lien mais il est parfois présent.

La musculature de la mâchoire est super puissante (les masséters surtout). En effet, un bon exemple: durant la préhistoire, l'homme se servait de sa bouche comme une arme tellement la mâchoire est puissante.

Il est malheureusement très fréquent que nous sur-utilisons nos muscles de la mâchoire en serrant nos dents. On ne s'en rend pas compte mais si on y prête attention, on voit que nos dents du haut touchent celles du bas. Logiquement cela ne doit arriver que lorsqu'on mange. Et encore, ce n'est pas obligatoire. En serrant les dents quasi non-stop, on contracte nos muscles qui compriment d'autres zones du crâne, ce qui peut entraîner des maux de tête par exemple.

Ce qui est insidieux, c'est que notre corps a compensé et que nous n'avons pas mal à la mâchoire mais ailleurs. Donc on n'y pense pas. On prend des médicaments pour faire partir le mal de crâne mais on continue à serrer des dents et entraîner le système de compression.

Les douleurs de la mâchoire

Le traitement kinésithérapeutique consiste principalement à faire percevoir au patient qu'il serre les dents quasi toute la journée. Souvent, le patient est persuadé qu'il ne serre jamais les dents. Il n'est pas rare, qu'après 2-3 séances, le patient dise à son kiné : « Mais c'est fou, depuis que je viens chez vous, je serre les dents ». Bien sûr ce n'est pas le cas, il en prend juste conscience.

La suite de traitement est d'apprendre à ne plus les serrer et à relâcher la musculature. Nous devons bien vous avouer que les techniques de relâchement ne sont pas très agréables mais utiles.

Une bonne partie de la séance est intra-buccale . Le kiné met donc des gants et va dans la bouche pour relâcher des muscles (étirement, pression des points douloureux).

Il y a des facteurs qui favorisent les problèmes de l'ATM : le stress, le mauvais alignement dentaire (le port d'appareil dentaire peut aider) et la sur-mastication (bannissez le chewing gum !!).

Un conseil : observez pendant 2-3 jours si vos dents se touchent. Si oui, forcez-vous à ce qu'elles ne se touchent plus. C'est très important.