



EXERCICES D'ETIREMENT

NOM DU PATIENT :

DIAGNOSTIC :

1 APPORT DE CHALEUR :

- Quand : avant et après chaque séance d'exercice
- Comment : Une serviette ou un gant de toilette trempé dans l'eau à 40°
- Où : des deux côtés entre les oreilles et le menton
- Durée : de 5 à 10 minutes

2 EXERCICE D'OUVERTURE :

- Assis, dos droit, sans appui de la tête,
- Faire une série de six mouvements lents d'ouverture - fermeture limités par la douleur, puis un mouvements d'ouverture maximale,
- Faire : 6 séries par séance - 6 séances par jour.

3 EXERCICE DU ROULEAU :

- Assis, dos droit, sans appui de la tête,
- Utiliser deux chevilles ou deux cotons salivaires,
- Placer un rouleau entre les incisives maxillaires et mandibulaires dans l'axe du nez, il est maintenu sans être écrasé,
- Faire rouler au maximum de l'amplitude alternativement à droite et à gauche,
- Placer deux rouleaux au niveau des molaires à droite et à gauche, ils sont maintenus sans être écrasés,
- Avancer et reculer alternativement le menton aux maximum,
- Faire : 6 séries par séance - 6 séances par jour.



EXERCICES DE RENFORCEMENT

NOM DU PATIENT :

DIAGNOSTIC :

1 APPORT DE CHALEUR :

- Quand : avant et après chaque séance d'exercice
- Comment : Une serviette ou un gant de toilette trempé dans l'eau à 40°
- Où : des deux côtés entre les oreilles et le menton
- Durée : de 5 à 10 minutes

2 POSTURE DE DÉPART :

- Assis, dos droit, sans appui de la tête,
- Bouche demi ouverte.

EXERCICE :

- Fréquence : 6 mouvements par séance et 6 séances par jour,
- Intensité de la résistance : TRÈS LÉGÈREMENT, agir avec "le poids de la main",
- Placement de la résistance :

3 OUVERTURE :

- Les deux pouces sous le menton, ressentir au niveau des muscles de la mandibule une légère résistance et maintenir cette sensation 6 secondes.

4 FERMETURE :

- Deux doigts (index et majeur) sur le rebord des incisives inférieures, ils résistent à la fermeture,
- ressentir au niveau des muscles une légère résistance
Maintenir cette sensation pendant 6 secondes.

5 PROPULSION :

- Les deux index sur le devant du menton, avancer légèrement menton, ressentir au niveau des muscles de la mandibule une légère résistance
Maintenir cette pression pendant 6 secondes.

6 LATÉRALES :

- Un index sur le côté du menton, déplacer légèrement la mâchoire de ce côté, l'index s'oppose à ce mouvement, ressentir au niveau des muscles une légère résistance et
Maintenir cette sensation pendant 6 secondes.



EXERCICES DE DOS ET DU COU

NOM DU PATIENT :

DIAGNOSTIC :

1 APPORT DE CHALEUR :

- Quand : avant et après chaque séance d'exercice
- Comment : Une serviette chaude trempée dans l'eau à 40°
- Où : placée sur les épaules, autour du cou
- Durée : de 5 à 10 minutes

2 POSTURE DE DÉPART :

- Assis ou debout, dos plat et droit, tête droite, menton rentré formant un "double menton".

3 FLEXION - HYPER EXTENSION DE LA TÊTE :

Rester dans le plan sagittal médian,

- Flexion : laisser tomber la tête en avant TRÈS LENTEMENT de son propre poids,
 - Hyper extension : placer la tête en arrière TRÈS LENTEMENT, ressentir son poids,
- Faire : 6 mouvements par série et 6 séries par jour.

4 EXTENSION AXIALE :

- Dos plat contre un mur vertical,
 - Rester dans l'axe de la colonne vertébrale,
 - Hisser la tête dans cet axe, garder "le double menton",
- Maintenir la posture 6 secondes,
Faire : 6 mouvements par série et 6 séries par jour.

5 ROTATION EXTERNE DES ÉPAULES :

- Position de départ : Dos plat contre un mur vertical, bras pendants, les paumes des mains tournées vers l'intérieur,
 - Porter les épaules en arrière et en bas, les paumes des mains tournées vers l'extérieur,
- Maintenir la posture 6 secondes,
Faire : 6 mouvements par série et 6 séries par jour.



EXERCICES DE RECOORDINATION

NOM DU PATIENT :

DIAGNOSTIC :

1 APPORT DE CHALEUR :

- Quand : avant et après chaque séance d'exercice
- Comment : Une serviette ou un gant de toilette trempé dans l'eau à 40°
- Où : des deux côtés entre les oreilles et le menton
- Durée : de 5 à 10 minutes

2 POSTURE DE REPOS : PR

- Assis devant un miroir vertical, dos plat,
 - Les pointes des deux index placées aux ATM,
 - Respiration nasale, bouche fermée, arcades dentaires non jointes,
- Faire 6 respirations lentes, sans efforts.

IL FAUT PRENDRE CONSCIENCE DE CETTE POSITION.

3 POSTURE DE CORRECTION : PC

- Langue plaquée au palais,
- Soit : le plus en arrière possible,
 - Soit : derrière les incisives,
- On passe alternativement de PR à PC,

PRENDRE CONSCIENCE DE CES DEUX POSITIONS.

4 L'EXERCICE :

- Posture de départ : posture de correction PC,
 - Ouverture limitée en rotation, contrôlée par les index,
 - Arrêt de l'ouverture à la première déviation ou la première douleur,
 - Fermeture lente jusqu'à la posture de correction PC (sans contact dentaire).
- Fréquence : 6 mouvements par séance et 6 séances par jour

6 EXERCICE DE SYMETRISATION ET DE SYNCHRONISATION :

- Tracer une ligne verticale sur le miroir,
 - Placer la pointe de la langue derrière les incisives mandibulaires,
 - Ouvrir lentement à partir de PC jusqu'à la première déviation,
 - Redresser cette déviation en maintenant le degré d'ouverture,
 - Refermer lentement jusqu'à PC
- Fréquence : 6 mouvements par séance et 6 séances par jour