



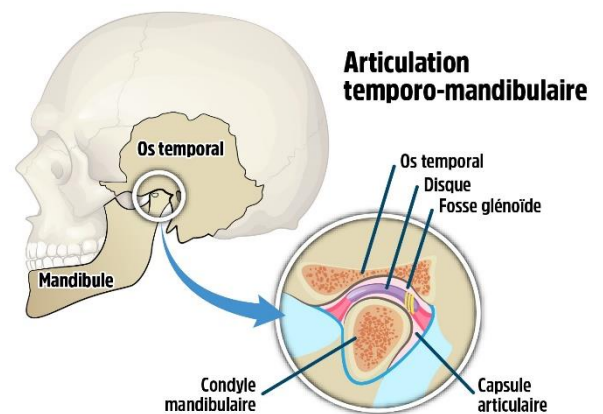
Guide d'enseignement

Maxillo-faciale

Dysfonction de l'articulation
temporo-mandibulaire

Qu'est-ce que la dysfonction de l'articulation temporo-mandibulaire (ATM)?

Situées de chaque côté du visage, en avant des oreilles, les articulations temporo-mandibulaires relient la mandibule (mâchoire inférieure) à la base du crâne. Elles agissent comme des pentures pour permettre l'ouverture et la fermeture de la bouche, les mouvements de latéralité (droite et gauche) et le mouvement de protrusion (vers l'avant). Chaque ATM possède un disque articulaire qui agit comme un absorbeur de choc. Ce disque est fréquemment déplacé, voire perforé. Un déplacement discal peut s'accompagner de douleurs et/ou de limitation fonctionnelle. On parle alors d'une dysfonction ou d'un trouble de l'articulation temporo-mandibulaire. Cette dysfonction peut avoir un impact négatif significatif sur la qualité de vie, nuisant notamment à l'alimentation et la parole.



Adaptée de Gettyimages par le service de graphisme de la direction de l'enseignement et des affaires universitaires

Quels sont les signes possibles d'un trouble de l'articulation temporo-mandibulaire?

- Douleur à la mâchoire qui peut :
 - Se situer sur un ou les deux côtés du visage.
 - Être aggravée par la fonction mandibulaire (mastication, bâillement, ouverture de la bouche).
 - Se présenter comme une sensation d'élançement, de tension en avant des oreilles.
 - S'étendre aux tempes, au rebord de la mâchoire et même au cou.
- Bruits (clics articulaires) ou sensation de «craquement» ou «frottement» dans l'articulation lors de l'ouverture de la bouche ou pendant la mastication.
- Douleur à l'oreille.
- Limitation de l'ouverture buccale.
- Difficultés masticatoires.
- Difficulté à ouvrir la bouche.
- Maux de tête, migraines.
- Douleurs musculaires localisées aux tempes et aux joues.
- Sensibilité aux dents.
- Changement soudain dans la façon dont vos dents se ferment ensemble.
- Dislocation lors de l'ouverture (la mâchoire reste «barrée» en position ouverte).



Conseils

Permettre à la mâchoire de se reposer :

- Rappelez-vous le plus souvent possible de prendre **une position pour détendre votre mâchoire** :
 - Évitez de serrer les dents ensemble lorsque vous êtes au repos.
 - Gardez les lèvres fermées ou légèrement ouvertes et détendues.

- Empêchez les dents du haut et du bas de se toucher sauf pour mâcher ou pour avaler.
- Appliquez des compresses chaudes sur les muscles douloureux de la mâchoire pendant 15 minutes et par la suite, massez **doucement** pour les détendre.
- Prenez des repas plus faciles à mastiquer (diète molle) pour quelques jours. Ceci peut aider à diminuer la tension/douleur lors de la mastication.
- Lorsque vous bâillez, il peut être utile de placer votre poing sous votre menton pour limiter l'ouverture de votre bouche et ainsi contrôler la douleur.



Évitez :

- Les aliments durs comme la gomme, les caramels, friandises dures, etc.
- Les grandes ouvertures de la mâchoire (bâiller, etc.).
- De mâcher toujours du même côté de la bouche.

Il suffit parfois de prendre conscience que vous serrez vos dents et de faire des efforts pour se détendre. Les symptômes peuvent diminuer en quelques jours ou en quelques semaines. Parfois les symptômes peuvent disparaître complètement après plusieurs semaines ou plusieurs mois d'efforts.

Qui consulter?

Au besoin, certains **physiothérapeutes**, experts dans le traitement des troubles de la mâchoire, peuvent vous donner des conseils. Il existe des exercices de la mâchoire et de relaxation musculaire pour aider la mobilité.

Certaines techniques de massothérapie peuvent améliorer vos symptômes si vos troubles d'ATM s'accompagnent de douleurs musculaires (douleurs myofasciales).

L'acupuncture est aussi une technique pouvant aider à contrôler les douleurs faciales chroniques.

Dans certains cas, si vous avez une malocclusion (dents qui ne ferment pas bien ensemble), il est possible qu'un traitement d'**orthodontie** améliore les symptômes. Parlez-en à votre médecin ou votre dentiste.

Pour les grincements ou serrements la nuit, vous pouvez consulter un **dentiste** qui vous dira si vous avez besoin d'une plaque occlusale.



Notes personnelles :

Ce guide émet des recommandations conformes aux informations scientifiques disponibles au moment de sa parution, soit le 16 novembre 2020. Toutefois, ces recommandations n'ont aucunement pour effet de remplacer le jugement d'un clinicien. Si vous avez des questions, nous vous invitons à communiquer avec votre professionnel de la santé. Si d'une façon ou d'une autre vous faisiez une mauvaise utilisation de l'information contenue dans ce document, le CHU de Québec ne pourra être tenu responsable des dommages de quelque nature que ce soit à cet égard.



Droits d'auteur

Aucune reproduction complète ou partielle de ce document n'est permise sans l'autorisation écrite du CHU de Québec-Université Laval et autre(s) au besoin. © CHU de Québec ou autre(s) au besoin, 2018. Toutefois, vous pouvez l'imprimer et l'utiliser pour un usage professionnel.