

UNIVERSITÉ DE LA SANTÉ OPTIMALE

Présenté par D^r Serge Dargis et D^r Martin Charest, D.C.

Douleurs à la mâchoire et chiropratique

Savez-vous où se trouve l'articulation temporo-mandibulaire (ATM)?

Vous croyez qu'elle se trouve dans la mâchoire? C'est exact!

L'ATM, qui se situe entre la mâchoire et le crâne, est formée de cartilages et de membranes, comme les autres articulations et est, par conséquent, sujette à toutes sortes de troubles, maux et douleurs.

Comme leurs collègues chiropraticiens, Drs Dargis et Charest traitent les affections articulaires. Dans la colonne vertébrale, ces zones dysfonctionnelles sont appelées **subluxations vertébrales**, tandis que pour l'ATM, on parle plutôt de trouble temporo-maxillaire (ou temporo-mandibulaire).

Drs Dargis et Charest savent qu'un organisme équilibré est un organisme en santé. Lorsqu'un trouble temporo-maxillaire compromet cet équilibre, le patient doit consulter dès que possible. L'attente retarde la guérison et peut accélérer la dégénérescence de l'articulation et mener éventuellement à l'arthrose.

D^{rs} Dargis et Charest corrigent les zones dysfonctionnelles de la colonne vertébrale et d'autres articulations, comme la mâchoire, à l'aide d'une technique douce et efficace appelée **ajustement chiropratique**. Des années d'enseignement intensif et de formation spécialisée sont nécessaires pour maîtriser les techniques adéquates qui permettent de corriger les subluxations présentes dans la colonne vertébrale et le squelette.



Qu'est-ce qu'un trouble temporo-maxillaire?

Ce générique englobe un certain nombre d'affections du mécanisme de mastication qui se traduisent par divers symptômes, notamment une tendance à grincer des dents, un mal de dents, des douleurs à la mâchoire, à l'oreille et à la tête, des douleurs au cou, une difficulté à ouvrir la bouche, des étourdissements, de l'engourdissement ou des picotements dans les bras ou les mains et des tintements dans l'oreille.

Les symptômes d'une subluxation de l'ATM et des vertèbres sont similaires : douleur, enflure, endolorissement, mouvement asymétrique, déséquilibre postural et désalignement des articulations (*J Manipulative Physiol Ther* 2003; 26 : 253).

Causes et effets

Les causes et effets des troubles temporo-maxillaires sont variés :

Mâchoire désalignée

Le désalignement de la mâchoire n'est qu'une des nombreuses causes possibles d'un trouble temporo-maxillaire. Le trouble peut aussi trouver son origine dans une dentition imparfaite (naturellement ou consécutive à des soins dentaires) ou un traumatisme – par exemple un accident de voiture ou sous l'impact d'une balle reçue en plein visage.

Posture cervicale sous-optimale

Une mauvaise posture du cou est une cause importante de troubles temporo-maxillaires. C'est que le poids de la



tête est supporté par le cou et peut influencer l'alignement des vertèbres cervicales.

En plus de déclencher des troubles temporo-maxillaires, une mauvaise posture du cou peut provoquer une subluxation au niveau de la colonne cervicale; c'est la raison pour laquelle ces deux troubles coexistent souvent et doivent être traités simultanément pour obtenir une amélioration de l'état.

Une posture cervicale sous-optimale est souvent le résultat d'une suite de journées passées à un pupitre d'école ou devant un clavier d'ordinateur. L'effort à fournir pour regarder vers le haut ou, pire encore, vers le côté pour voir un écran d'ordinateur engendre une mauvaise posture du cou et cause un désalignement.

Pour éviter les blessures au cou, les troubles temporo-maxillaires et toutes sortes de problèmes connexes, faites vérifier votre posture par votre chiropraticien qui saura détecter et corriger les subluxations vertébrales *avant* qu'elles ne causent des dommages et des douleurs.

Grincement et serrement de dents

On pense que le *bruxisme* – grincement et serrement des dents – survient seulement pendant le sommeil, mais ce

phénomène englobe plusieurs habitudes banales en apparence : se ronger les ongles, broyer de la glace avec les dents, mâcher de la gomme ou tenir une pipe ou un cigare entre les dents.

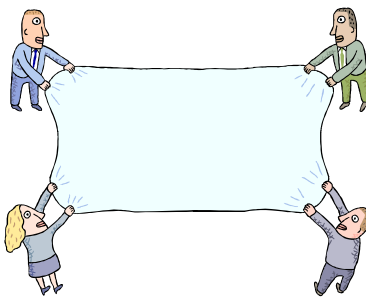
Sur les 13 057 participants d'Italie, d'Allemagne et du Royaume-Uni qui ont participé à une étude novatrice dans ce domaine, on a découvert que 8 % d'entre eux souffraient de bruxisme. Plus de 54 % ont signalé un problème connexe quelconque; 23 % ont dit avoir eu besoin de soins dentaires à cause de leur grincement de dents et 8 % ont dit se réveiller la nuit avec des douleurs aux muscles de la mâchoire. « Nous avons découvert que le taux de diagnostic du bruxisme nocturne n'était pas lié au sexe et diminuait considérablement avec l'âge, la plus forte prévalence ayant été observée dans le groupe des 19 à 44 ans. »

On pourrait atténuer le problème de bruxisme en éliminant l'alcool, le tabac et la caféine, selon les chercheurs. « On a également découvert des liens importants avec la consommation quotidienne d'alcool, de tabac et de caféine. La quantité était significative seulement pour la caféine. Seuls les gros buveurs de café (six tasses ou plus par jour) couraient un risque accru. Ces substances sont des facteurs connus qui augmentent les risques de grincement de dents pendant la nuit. »

Ironiquement, ceux qui grincent des dents pendant leur sommeil ne sont pas réveillés par le bruit qu'ils produisent. Leurs partenaires ne s'en tirent pas aussi bien, cependant; en effet, 23,3 % des participants à l'étude ont avoué faire un bruit suffisant pour être entendus par leur partenaire.

Oreiller trop gros

Les gros oreillers nuisent à la courbure normale du cou et favorisent la contraction des muscles temporo-mandibulaires. On recommande ainsi aux personnes atteintes de troubles temporo-maxillaires d'utiliser un seul oreiller, souple et plat, ou un oreiller spécialisé qui suit la courbure cervicale normale. Demandez à votre chiropraticien de vous recommander l'oreiller qui vous convient.



Position de sommeil

Les patients qui ont des troubles temporo-maxillaires devraient dormir sur le dos plutôt que sur le ventre ou le côté de façon à éviter tout stress sur la mâchoire. En comparaison, le fait de dormir sur le dos permet à l'articulation temporo-mandibulaire de se reposer.

Maladie de Bell

La maladie de Bell, virus qui entraîne une paralysie partielle du visage, peut aussi provoquer des douleurs à l'articulation temporo-maxillaire. Dans le cas d'une femme de 49 ans atteinte de la maladie de Bell, les soins chiropratiques, comportant un ajustement de l'articulation temporo-maxillaire, ont énormément contribué à son rétablissement. Des chercheurs ont indiqué dans un compte rendu publié récemment que les patients atteints de la maladie de Bell peuvent bénéficier d'une approche chiropratique globale qui englobe à la fois l'examen et le traitement des zones primaires de douleur (p. ex., le visage, l'articulation temporo-maxillaire) et d'autres zones de subluxation vertébrale (*J Manipulative Physiol Ther* 2003; 26 : 253).

Dire non à la chirurgie...

La majorité des études réalisées n'attestent pas l'utilisation de la chirurgie pour corriger les troubles temporo-maxillaires. Il ressort que les approches naturelles donnent les meilleurs résultats. En particulier, la stratégie chiropratique globale qui consiste à corriger les troubles temporo-maxillaires s'est révélée des plus efficaces et sans les risques de la chirurgie.

... et oui aux remèdes naturels

L'un des remèdes les plus naturels pour soulager les troubles temporo-maxillaires est l'ajustement chiropratique de la mâchoire et du cou. Contrairement à la chirurgie et aux analgésiques en vente libre, la chiropratique n'a aucun effet secondaire dangereux.

Les chiropraticiens travaillent à aider leurs patients à adopter un *mode de vie chiropratique*, une façon de vivre qui mise sur la prévention des problèmes de santé plutôt que la dissimulation des symptômes avec des médicaments. N'est-ce pas une stratégie brillante et saine!

Voici quelques-unes des techniques que votre chiropraticien peut combiner pour enrayer les douleurs à la mâchoire :

- ⇒ Les ajustements chiropratiques à l'ATM pour rétablir la mobilité et l'alignement.
- ⇒ La correction des subluxations de la colonne cervicale, qui jouent sur l'alignement de la tête et de la mâchoire.
- ⇒ Des exercices adaptés pour la mâchoire et le cou.
- ⇒ La thérapie par la chaleur et/ou le froid.
- ⇒ Des conseils ergonomiques pour créer un environnement de travail adéquat.
- ⇒ Des techniques de relaxation.
- ⇒ Des recommandations pour éviter de trop mastiquer et de crisper la mâchoire.
- ⇒ Des soins d'appoint par un dentiste qui se spécialise dans les troubles de la mâchoire et qui pourra prescrire des plaques d'occlusion ou d'autres appareils correcteurs.