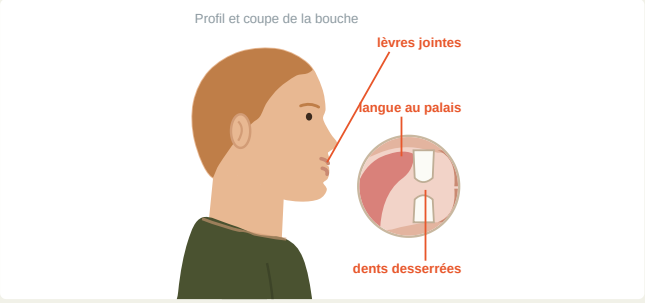
EXERCICES POUR LA MÂCHOIRE (ATM)

Programme à domicile – position de repos plusieurs fois par jour, auto-massages et étirement chaque soir, autres exercices 1 fois par jour, sauf avis contraire de votre ostéopathe.

Flèche = sens du mouvement · zone orange = muscle massé, travaillé ou étiré

DÉTENTE (MÂCHOIRE)

1 POSITION DE REPOS DE LA MÂCHOIRE



1. Lèvres jointes, dents desserrées : les dents du haut et du bas ne se touchent pas.
2. Posez la pointe de la langue sur le palais, juste derrière les dents du haut, sans appuyer.
3. Relâchez les joues et respirez par le nez. Revenez à cette position dès que vous vous surprenez à serrer les dents.

Plusieurs fois par jour

AUTO-MASSAGE (MASSÉTER)

2 AUTO-MASSAGE DU MASSÉTER



1. Bouche entrouverte, mâchoire relâchée, posez deux doigts sur les joues, au niveau de l'angle de la mâchoire.
2. Serrez brièvement les dents pour sentir le muscle se gonfler sous les doigts, puis relâchez.
3. Massez en petits cercles lents, avec une pression douce à moyenne, de la pommette vers l'angle de la mâchoire.

1 à 2 min

AUTO-MASSAGE (TEMPORAL)

3 AUTO-MASSAGE DES TEMPES (MUSCLE TEMPORAL)



1. Posez le bout des doigts sur les tempes, au-dessus et en avant des oreilles.
2. Serrez légèrement les dents pour sentir le muscle temporal, puis relâchez.
3. Massez en petits cercles lents, sans appuyer fort, la mâchoire relâchée.

1 min

MOBILITÉ (ATM)

4 OUVERTURE CONTRÔLÉE, LANGUE AU PALAIS

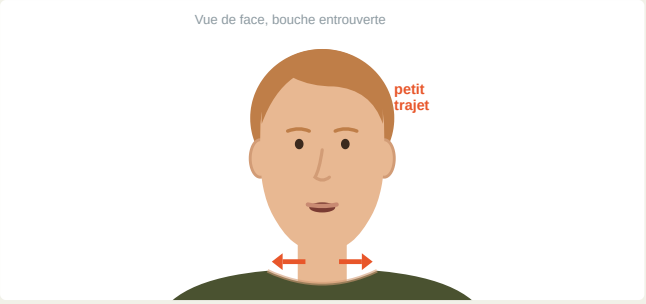


1. Assis, dos droit, la pointe de la langue posée au palais, derrière les dents du haut.
2. Ouvrez lentement la bouche en gardant la langue collée au palais, sans que la mâchoire parte sur le côté.
3. Refermez lentement, sans faire claquer les dents. Un miroir aide à vérifier que l'ouverture reste bien droite.

2 × 6

MOBILITÉ (ATM)

5 DIDUCTIONS DOUCES DE LA MÂCHOIRE



1. Bouche entrouverte, dents desserrées, mâchoire relâchée.
2. Déplacez lentement la mâchoire du bas d'un côté, sur un petit trajet, sans douleur.
3. Revenez au centre, puis allez de l'autre côté.

2 × 6 de chaque côté

RENFORCEMENT (MUSCLES QUI OUVRENT LA BOUCHE)

6 ISOMÉTRIQUE EN OUVERTURE



1. Assis, posez le poing ou la paume sous le menton.
2. Essayez d'ouvrir la bouche contre la main, qui empêche le mouvement : la mâchoire ne bouge pas.
3. Poussez doucement, environ au tiers de votre force, tenez 5 secondes puis relâchez complètement. Cet exercice aide les muscles qui serrent à se détendre.

5 × 5 s

ÉTIREMENT (MASSÉTERS)

7 ÉTIREMENT DOUX DES MASSÉTERS



1. Assis, mâchoire relâchée, ouvrez la bouche à mi-chemin.
2. Posez deux doigts sur les dents du bas et accompagnez doucement l'ouverture vers le bas, sans forcer.
3. Tenez en respirant calmement : l'étirement se ressent dans les joues. Arrêtez en cas de douleur.

3 × 20 s

CONSEILS

- Dans la journée, repérez les moments où vous serrez (écran, conduite, concentration, stress) et revenez à la position de repos.
- Évitez le chewing-gum, les aliments très durs et de mâchouiller stylos ou ongles.
- Les exercices ne doivent pas être douloureux. Un petit craquement sans douleur n'est pas inquiétant.
- Prenez rendez-vous si la douleur de la mâchoire s'installe ou revient souvent : je vous examinerai et adapterai les exercices.

Enzo Veyer, ostéopathe D.O. · 4 rue Roger Salengro, 62143 Angres · 06 50 78 86 64 · osteopathe-enzo-veyer.com