

/ DÉPARTEMENT DE
CANCÉROLOGIE
CERVICO-FACIALE

orthophonistes
01 42 11 46 14 ou 01 42 11 46 01

114, rue Édouard-Vaillant
94805 Villejuif Cedex - France
www.gustaveroussy.fr

Conception : Direction de la Communication - Crédit photo : Gustave Roussy www.photl.com - 2023 - impression repro GR

PRÉVENTION DU DÉFICIT D'OUVERTURE BUCCALE (TRISMUS POST-RADIQUE)

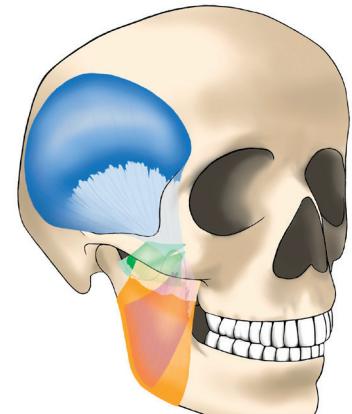
Exercices
de mobilisation
mandibulaire



La radiothérapie entraîne des effets secondaires : certains ponctuels, d'autres tardifs.

Parmi ceux-ci, il existe un risque de limitation de l'ouverture buccale par perte de l'élasticité des muscles masticateurs.

Cette diminution peut s'installer immédiatement pendant ou après les rayons. Elle peut aussi survenir très progressivement, de façon « silencieuse », et quelquefois très à distance de la fin du traitement, parfois même 10 à 15 ans après.



Louis Vayner

Un déficit d'ouverture buccale, appelé aussi « trismus », peut gêner l'élocution, l'alimentation, les soins dentaires. On parle de trismus lorsque l'amplitude de l'ouverture de la bouche, mesurée entre les incisives du haut et celles du bas, est inférieure à 3,5cm.

Un fois le trismus installé il est très difficile d'y remédier.

C'est pourquoi il est nécessaire d'entretenir la souplesse des muscles par des exercices quotidiens.

Ces exercices seront à faire très régulièrement durant le traitement (**plusieurs fois par jour, en suivant les consignes données, sans jamais forcer ni aller jusqu'à la douleur**).

Il faudra les poursuivre régulièrement après le traitement, et à vie, même si vous semble que l'ouverture de votre bouche est suffisante.

- MESURE DE L'OUVERTURE BUCCALE CE JOUR :

- MESURE LE/...../..... :

LES EXERCICES

Mobilisation mandibulaire : série de 10 / au moins 5 fois par jour

// Ouverture /Fermeture : ouvrir lentement la bouche comme si on voulait bailler, et tenir 10 secondes en ouverture maximale, puis relâcher

// Bouche ouverte bouger la mâchoire inférieure de droite à gauche et d'avant en arrière (passer les dents du bas devant les dents du haut)

// Mouvement de mastication (comme pour mâcher un chewing-gum)

CONSEILS



// Le bâillement favorise la détente : bâiller aussi souvent que possible

Une fois la radiothérapie terminée :

// Appliquer de la chaleur pour détendre les muscles (gants de toilette chauds ou chaufferettes sur les joues et la mâchoire)

Il est également possible de faire des petits massages :

- faire des petits cercles au niveau des articulations temporo-mandibulaires (sous les tempes et en regard du lobe de l'oreille)
- faire une ligne droite, de l'articulation temporo-mandibulaire vers le menton (la bouche légèrement ouverte)