

**INSTRUCTIONS RELATIVES AU SOULAGEMENT
DES DOULEURS MYOFASCIALES**

- Utilisation telle que recommandée : Ibuprofène (Advil), Acétaminophène (Tylenol), ou autres médicaments contre la douleur, afin de diminuer le niveau d'inconfort. Vos muscles pourront ainsi être détendus.
- Appliquez de la chaleur humide sur la région douloureuse au niveau de votre visage à l'aide d'une bouillotte d'eau chaude format « bébé » enveloppée d'une serviette humide chaude, d'un coussin chauffant ou d'une compresse chaude, (20 minutes par application, 2 à 3 fois par jour). La chaleur humide est préférable parce qu'elle est plus pénétrante.
- Application de froid avec idéalement un sac de « petits pois congelés » enveloppé d'une serviette humide (10-15 minutes à la fois, de 2 à 3 fois par jour), suivie d'un massage au niveau de la zone douloureuse. Un sac de glaçons ou un sac refroidissant vendu en pharmacie sont aussi acceptables.
- Ouvrez la bouche aussi grande que vous le pouvez en évitant de ressentir de la douleur et tenir cette position pendant 5 secondes (des bâtons de Popsicles peuvent être utilisés pour aider à garder la position), puis fermez à mi-chemin. Tenez cette position intermédiaire de repos pendant 5 secondes. Répétez cet exercice 15 fois. Cet ensemble d'exercices devrait être répété aux 8 heures jusqu'à ce que l'ouverture de la bouche atteigne environ 3 doigts d'hauteur.
- Si durant la journée, vous ressentez de la tension au niveau du cou ou si un mal de tête se déclenche, étirez les muscles postérieurs du cou. Inclinez le menton vers le centre de la poitrine, gardez le menton dans cette position et simultanément, inclinez la tête de côté jusqu'à ce que la tension soit ressentie au niveau de la partie arrière du cou. Gardez cette position 15 secondes. Puis, reproduire cet exercice du côté opposé et tenir la position également 15 secondes. Finalement, faire l'ensemble du mouvement (côté gauche et droit) 5 fois de suite.
- Appliquez soit la source de froid ou de chaud à la base du crâne (froid : 10 à 15 minutes / chaud : 15 à 30 minutes). Répétez au besoin pour diminuer la tension musculaire ou pour contrôler le mal de tête.
- Gardez vos dents hors contact et votre mâchoire détendue (vérifiez régulièrement aux 10 minutes). Ne jamais gardez les dents en contact sauf lors de la mastication ou lorsque vous avalez.

- Ne pas étirer exagérément vos muscles en ouvrant la bouche ou en bougeant la mâchoire d'un côté à l'autre. Ne pas positionner la mâchoire vers l'avant ou de côté.
- Ayez une diète molle. Évitez des aliments croquants ou croustillants tels que les pommes crues, les légumes crus, les noix, etc. Évitez la gomme ou les aliments difficiles à mastiquer tels que le steak, le pain croûté, etc. Évitez d'ouvrir exagérément la bouche en ayant soin de prendre de petites bouchées.
- Évitez des habitudes telles que le mordillage des joues ou les ongles, ou encore de tenir un crayon ou autres objets entre les lèvres. Ne pas appuyer le côté de la tête avec sa main ou son poing.
- Ayez soin de tenir vos épaules abaissées et détendues (vérifiez toutes les 10 minutes au besoin).
- Dans le but d'obtenir un état de relaxation optimale, prenez de bonnes inspirations, retenez-les pendant 2 à 3 secondes, puis expirez en relâchant la tension ressentie dans la région de vos épaules et de votre mâchoire.
- Dans la mesure du possible, faites de l'exercice quotidiennement : 30 minutes par jour, 5 fois par semaine. Les exercices aérobics de faible impact sont préférables.
- Dans le but d'optimiser votre état de relaxation, évitez la caféine contenue dans le café, le thé et certaines boissons gazeuses.
- Exercices
 - Auto-massage et étirement du cou sous la douche (stretching).
 - En plaçant un doigt sous le menton (sans pression), ouvrir et fermer lentement sans avancer la mâchoire. Ne pas chercher à ouvrir au maximum. Répéter à 20 reprises, de 2 à 3 fois par jour.
- **Détente et relaxation**
 - Bains chauds □ Relaxation (cours, DVD) □ Musique douce
- **Physiothérapie**
- **Relaxant musculaire** : Flexeril 5 mg ⇒ Prendre 1 comprimé par jour au coucher
- **Plaque occlusale**
 - Jour □ Maxillaire supérieur
 - Nuit □ Mandibule