

La chiropratique : la solution aux problèmes de la mâchoire

Avez-vous un problème relié à la mâchoire? Si oui, Dr. Lajoie veut que vous sachiez que vous n'êtes pas seul. Environ 44 millions de personnes aux États-Unis ont déjà ressenti une dysfonction de la mâchoire. Il n'y a rien d'étonnant, si on considère que vos mâchoires sont constamment au travail pour avaler, parler et manger. En fait, une personne moyenne avale plus de 2 000 fois par jour. Poursuivez votre lecture pour en connaître davantage sur les problèmes de la mâchoire et leurs solutions.

Quelle en est la cause?

Le trouble temporo-mandibulaire (TTM) est appelé aussi dysfonctionnement crâniomandibulaire, un mot à y perdre son latin.

Le TTM résulte d'un mauvais fonctionnement des articulations temporo-mandibulaires. Ces articulations sont situées devant vos oreilles; elles sont les « gonds » qui s'ouvrent et se ferment lorsque vous mangez ou que vous parlez. Toutefois, le TTM est un désordre qui présente plusieurs aspects et peut impliquer une ou plusieurs des structures suivantes : (1) les os qui constituent l'articulation de la mâchoire, (2) les nerfs qui innervent les régions autour de la mâchoire et (3) les muscles de la mâchoire, de la figure, de la tête ou du cou qui sont affectés par le mouvement de la mâchoire.

Selon Dr. Lajoie, le TTM se développe généralement de façon graduelle.

Tout ce qui dérange la position normale ou l'alignement de la mâchoire peut vous prédisposer au TTM dont un mauvais alignement du cou, une malocclusion, un traitement orthodontique, le grincement des dents et si vous dormez sur le côté. Le TTM peut aussi se déclencher soudainement à la suite d'un traumatisme. Par exemple, plusieurs personnes développent le TTM après avoir été impliquées dans un accident

d'automobile. Le coup de fouet secoue violemment la tête et la mâchoire en un mouvement aller retour, forçant souvent les os à se désaligner.

Insaisissable TTM

La plupart des personnes souffrant du TTM en souffrent inutilement pendant des années, consultant souvent plusieurs praticiens en soins de santé qui n'arrivent pas à diagnostiquer correctement leur problème. Le TTM est souvent mal diagnostiqué parce que ses symptômes mènent souvent les docteurs à soupçonner un autre problème en apparence sans rapport. Par exemple, le TTM peut imiter la migraine ou les maux de tête dus à la tension, le mal d'oreille, la douleur au cou ou autres malaises « mystérieux. »

Où pouvez-vous aller pour débarrasser ce « mystère » de mâchoire? Dr Lajoie est un expert pour détecter le TTM. À titre de praticiens de soins de santé holistiques, Dr. Lajoie recherche les liens entre les symptômes pour découvrir les causes cachées de la douleur incluant le TTM.

Tout est relié

La chiropratique, une approche holistique en soins de santé qui reconnaît le corps comme une unité cohérente avec des liens complexes

Symptômes du TTM

- Maux de tête
- Bruits secs ou claquement de la mâchoire
- Difficulté à ouvrir la bouche
- Difficulté de mastication
- Douleur à la mâchoire, à l'oreille ou à la tête
- Douleur au cou ou aux épaules
- Étourdissements
- Engourdissement ou picotement aux bras
- Engourdissement ou picotement aux mains
- Tintement d'oreilles

et des inter-dépendances, est extrêmement efficace pour détecter et corriger le TTM Pourquoi? Parce que les os, les muscles et les nerfs de votre mâchoire, de votre tête et de votre cou sont tous reliés. Ensemble, ils fonctionnent comme une danse physiologique compliquée.

Lorsqu'un aspect de cette danse complexe est en position « arrêt », l'harmonie de la danse est interrompue et le reste des structures est affecté. Dans le TTM, cela survient lorsque l'articulation de la mâchoire est désalignée.

La dysfonction de cette articulation mène au raccourcissement et à la faiblesse des muscles qui entourent la mâchoire incluant les muscles du cou.

Cela explique pourquoi le TTM engendre souvent des maux de tête dus à la tension musculaire. Les muscles du cou sont liés aux os de la colonne vertébrale (vertèbres). Par conséquent, un problème à la mâchoire peut désaligner une vertèbre du cou (une condition appelée subluxation vertébrale), résultant en douleurs au cou ou en raideurs. Comme la colonne vertébrale fonctionne comme une unité, le milieu et le bas du dos peuvent aussi être affectés.

Où est la preuve?

La preuve de cette « chaîne d'événements » du TTM est appuyée par les recherches scientifiques. Selon un récent rapport, « le trouble temporo-mandibulaire peut causer des changements biomécaniques musculaires, cervicaux et vertébraux qui peuvent être visibles et peuvent changer sur une radiographie » (J Manipulative Physiol Ther 1999;22 :32-37.) Une autre étude a conclu « qu'il semble y avoir une relation cause à effet entre le TTM et l'entorse sacro-iliaque, une cause courante de douleurs lombaires. » (J Manipulative Physiol Ther 1993;16:256-65.)

De plus, les recherches indiquent que ce phénomène peut aussi se produire inversement - un désalignement de votre colonne vertébrale ou de votre cou peut mener au TTM (J Manipulative Physiol Ther 1982;5:79-81). Les études scientifiques appuient aussi le recours à la chiropratique pour la correction du TTM (J Manipulative Physiol Ther 1995;18:98-104). Les subluxations vertébrales étant associées à la dysfonction de la mâchoire, les chiropraticiens ont une approche holistique pour corriger le TTM. Selon

votre propre biomécanique, votre chiropraticien peut corriger directement l'articulation de votre mâchoire, votre cou ou les deux.

Les chiropraticiens utilisent des manoeuvres douces appelées ajustements chiropratiques pour rétablir l'alignement à l'articulation de la mâchoire et aux subluxations vertébrales. La beauté de la chiropratique est qu'elle est naturelle, donc il n'y a aucun médicament à prendre ayant des effets secondaires potentiellement dangereux.

Une approche d'équipe

Si le TTM est aggravé par une malocclusion ou un traitement orthodontique, votre chiropraticien peut opter de vous traiter conjointement avec un dentiste ou un orthodontiste spécialisé en TTM. Votre dentiste peut vous recommander de porter des attelles orthodontiques ou subir un traitement orthodontique préventif. Ces techniques préviendront d'autres désalignements et assureront que vos ajustements chiropratiques tiennent en place.

Les enfants et le TTM

Une bonne santé de la mâchoire est primordiale chez les enfants. Les experts croient que le TTM chez les jeunes peut causer des maux de tête, des infections de la gorge, des infections de l'oreille, des infections des sinus et l'asthme. (Cranio 1990;8:342-9). Le TTM est aussi courant chez les jeunes. Par exemple, une étude récente a déterminé que 16,7 % des enfants d'âge préscolaire évalués démontraient les symptômes du TTM (Cranio 1990;17:1).

Comment pouvez-vous dire si votre enfant souffre du TTM? Des bruits dans la mâchoire sont souvent un signe d'avertissement, bien que les problèmes de mâchoire puissent être présents sans symptôme. Votre chiropraticien peut examiner votre enfant pour le TTM et suggérer des stratégies de traitement ou de prévention.

Ne tardez pas

Ne tardez pas à chercher de l'aide ou à prévenir un problème de la mâchoire. Les chiropraticiens offrent des solutions durables et efficaces pour le TTM. Prenez le contrôle de votre santé, prenez rendez-vous avec votre chiropraticien dès aujourd'hui!

Prévenir le TTM

Voici quelques conseils recommandés par les chiropraticiens pour prévenir les problèmes de la mâchoire :

- Avoir une bonne posture, une mauvaise posture peut déclencher le TTM.
- Dormir sur le dos, jamais sur le ventre.
- Éviter la gomme à mâcher.
- Apprendre des techniques de relaxation pour éviter de serrer les mâchoires.
- Se rappeler : « lèvres ensemble... les dents écartées » entre chaque bouchée lorsque vous en mangez.
- Éviter d'appuyer votre menton ou votre figure sur vos mains.
- Avoir des vérifications chiropratiques régulières.

Dr Daniel Lajoie

2875, boul. Laurier,
#250 Sainte-Foy
(Québec) G1V 2M2

TEL (418) 653-3030
téléc. : (418) 650-1545