

/ 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

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

Exercices
de mobilisation
mandibulaire

Conception : Direction de la Communication - Crédit photo : Gustave Roussy, www.phot.com - 2019 - impression repro CR



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 très progressivement, de façon «silencieuse», quelquefois à distance de la fin du traitement, **10 à 15 ans après.**

Un déficit d'ouverture buccale, appelé aussi « trismus », peut gêner l'élocution, l'alimentation, les soins dentaires.

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 ou en faire plus**).

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

LES EXERCICES

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

// Ouverture/fermeture : ouvrir lentement la bouche comme si on voulait bâiller, 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

// Appliquer de la chaleur pour détendre les muscles (gants de toilette chauds ou chauffrettes 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)