

/ 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](http://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)