

Ostéopathie & Bruxisme : Un accompagnement global pour apaiser les tensions


Publié le 08 décembre 2023

Le **bruxisme** est un **trouble fonctionnel** fréquent qui se manifeste par le **serrement** ou le **grincement** involontaire des dents. Il peut survenir aussi bien la nuit que le jour, souvent de manière inconsciente. Cette tension excessive des muscles de la mâchoire peut avoir un impact important sur la qualité de vie. Si l'**ostéopathie** ne soigne pas directement la cause du **bruxisme**, elle peut **soulager** ses conséquences et **accompagner** les patients vers un **mieux-être** durable.

Comprendre le bruxisme

Le **bruxisme** est défini par une **contraction involontaire** des muscles de la **mâchoire**, entraînant le **serrage** et/ou le **grincement** des dents. Ce trouble peut apparaître la **nuit** (souvent sans que la personne s'en rende compte) et/ou le **jour**, en période de concentration ou de stress. Il touche aussi bien **les adultes que les enfants**, et peut avoir différentes origines :

- **Stress et anxiété**
- Troubles de l'occlusion dentaire
- **Tensions musculaires**
- Facteurs héréditaires
- Consommation d'excitants (café, tabac, alcool...)


 Les symptômes varient d'une personne à l'autre mais incluent fréquemment :

- **Douleurs musculaires** au niveau du visage : mâchoires, joues, tempes, oreille...
- **Maux de tête**, surtout au réveil, douleurs cervicales
- Usure prématurée des dents, mauvaise occlusion
- **Mâchoire qui craque** ou se bloque
- **Troubles digestifs**
- **Troubles posturaux**, notamment au niveau du cou ou du haut du dos

Quel est le rôle de l'ostéopathie dans le bruxisme ?

L'ostéopathie **n'a pas vocation à poser un diagnostic** ni à remplacer un suivi médical ou dentaire. En revanche, elle peut jouer un rôle complémentaire précieux pour :

- **Identifier la cause** et proposer une prise en charge globale, personnalisée
- Travailler sur les tensions musculaires, ligamentaires et articulaires : mâchoire, cou, thorax...
- **Détendre le système nerveux autonome** pour apaiser le stress et les tensions inconscientes
- **Améliorer la mobilité de l'articulation temporo-mandibulaire (ATM)**
- Soutenir les fonctions digestives, posturales et respiratoires si elles sont impliquées

 Chaque séance est adaptée à la singularité de la personne : l'approche globale de l'ostéopathie permet d'intervenir localement et à distance, dans une vision holistique du soin.

Conseils complémentaires pour mieux vivre avec le bruxisme

- **Gérer le stress** : sophrologie, yoga, méditation, respiration...
- **Soigner son hygiène de vie** : limiter les excitants (café, alcool...), avoir un sommeil réparateur
- **Consulter un dentiste** : parfois, le port d'une gouttière est recommandé
- **Bouger en conscience** : étirements du cou, exercices de mobilité de la mâchoire
- **S'entourer d'une équipe pluridisciplinaire** : ostéopathe, dentiste, psychologue, sophrologue

📍 **À Levallois-Perret, une ostéopathe formée à l'accompagnement du bruxisme**

Vous souffrez de tensions à la mâchoire, de maux de tête ou de douleurs cervicales au réveil ? Une approche ostéopathique douce et personnalisée peut vous aider à apaiser ces symptômes, retrouver du confort et améliorer votre qualité de vie.

Une consultation en ostéopathie ne remplace pas celle du médecin. En cas de doute sur votre état de santé et pour poser un diagnostic demandez un avis médical.

https://www.instagram.com/p/C0mu3_Eum71/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFiZA==