

DOMINIQUE SUSINI

MASSEUR KINESITHERAPEUTE SPECIALISEE EN
REEDUCATION MAXILLO-FACIALE

REEDUCATION MAXILLO-FACIALE

A faire soi-même après une chirurgie
orthognatique, en période de confinement

Pour plus d'informations sur Dominique Susini :

14 Rue Denis Poisson, 75017 Paris

01 46 22 62 21

www.doctolib.fr



PENDANT LES 15 PREMIERS JOURS POST-OP

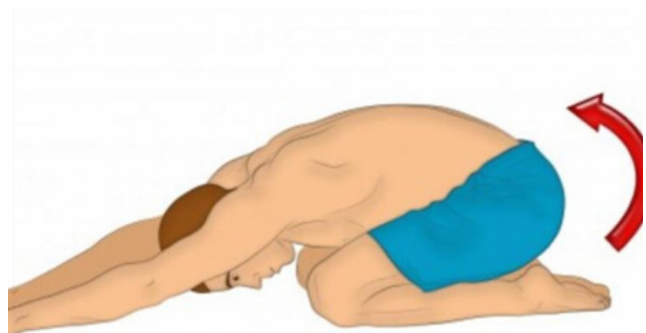
Ceci n'est pas une vraie rééducation, chaque patient a une histoire personnelle et un traitement adapté. Mais dans cette période complexe de confinement, voici quelques conseils généraux et exercices à faire après une chirurgie orthognatique.

- **Petit rappel** : alcool, tabac, aliments acides et épicés sont à éviter.
- **Froid** à appliquer très régulièrement, **lavage nasal** plusieurs fois par jour, essayez de poser les lèvres.
- **Corrigez votre posture cervico-céphalique** : attention surtout à votre position derrière un écran, ne pas projeter la tête en avant, posez votre dos contre un dossier et placez les fesses au fond du siège, cela vous aidera.
- **Drainage lingual** : frottez votre palais avec votre langue en partant des incisives du haut et en reculant la langue vers le fond du palais. *10 mouvements, 5 fois /jour.*

- **Drainage du visage** : faites des mouvements circulaires (avec la pulpe de l'index et du majeur de chaque main) au dessus des clavicules, sous le menton, derrière les oreilles (3 fois à chaque endroit) puis appliquez les mains à plat en partant du nez vers les oreilles, du milieu du front vers les tempes et du menton vers les oreilles (10 fois chaque trajet) *5 fois/jour*
- **Massage cervical et lombaire** : massez vous ou si vous pouvez , faites vous masser le cou, les épaules et le bas du dos. Vous pouvez appliquer de la chaleur sur ces zones pour aider à la détente.
- **Etirements** : Allongé par terre sur le dos , la tête sur un coussin peu épais, rentrez le menton, posez les lombaires et les épaules sur le sol. Placez les mains sous les genoux et repliez les membres inférieurs en les ramenant doucement vers la poitrine pendant l'expiration. Vous ne devez pas soulever la tête. Assis les fesses sur les talons, penchez vous en avant les bras tendus sur le sol (sans décoller les fesses) , la tête et le cou sont relâchés. Avancez les doigts de quelques millimètres à chaque expiration.

10 cycles respiratoires pour chaque exercice, matin et soir.

- Etirements : 1)
Allongé par terre sur le dos, la tête sur un coussin peu épais, rentrez le menton, posez les lombaires et les épaules sur le sol. Placez les mains sous les genoux et repliez les membres inférieurs en les ramenant doucement vers la poitrine pendant l'expiration. Vous ne devez pas soulever la tête.
2) Assis les fesses sur les talons, penchez vous en avant les bras tendus sur le sol (sans décoller les fesses), la tête et le cou sont relâchés. Avancez les doigts de quelques millimètres à chaque expiration.



EXERCICES

1. **Léchez la face interne des dents** en haut et en bas, de droite à gauche et de gauche à droite (*5 fois*)

2. **Posez le plus souvent possible vos lèvres** pour vous inciter à respirer par le nez. Si c'est difficile, commencez par des temps courts (30 secondes puis 1 min puis 3...) immobile assis, plus tard vous le ferez debout puis en vous déplaçant.

3. **Prononcez le son "CHOU"** en exagérant l'avancée des lèvres. **Prononcez le son "X"** en étirant les lèvres comme un grand sourire forcé. *10 fois chaque son.*

15 JOURS APRES L'OPERATION

Gardez les mêmes exercices et ajoutez ceux-ci :

- **Exercice du Serpent** : bouche ouverte, tirez la langue (si possible pointue) 10 fois vers le menton, 10 fois vers le nez. *3 fois par jour*



- **Massage** : vous pouvez commencer à vous masser, insister sur le menton, malaxez comme si c'était de la pâte à modeler (faites le doucement si vous avez eu une genioplastie). Massez les tempes en faisant des mouvements circulaires.
- Continuez le **drainage**.

21 JOURS APRES L'OPERATION

Massage, drainage, posture, étirements, froid
Un peu plus de mobilité et devant un miroir :

- **Exercice de Propulsion** : avancez la mâchoire inférieure, gardez le même alignement que lorsque vos dents sont en appui. *5 fois en expirant pendant le mouvement*



Position de référence avant la propulsion. Ici, l'axe des incisives est aligné.



Axe toujours aligné en propulsion.



Progressivement l'arcade mandibulaire devra dépasser l'arcade maxillaire.

- **Exercice d'ouverture** légère en respectant les axes, placez les doigts sur les condyles, ouvrez doucement en expirant, ne forcez pas. *5 fois*
- **Exercice de claquements de langue** : faites des bruits de claquements en écrasant la langue dans la voûte du palais, le son doit se faire avec le décollement de la langue au niveau du palais (et pas en bas). *10 fois*
- **Exercice du Serpent** : bouche ouverte, tirez la langue pointue et étroite sans serrer ni avec les dents ni avec les lèvres. Si vous n'arrivez pas à obtenir une langue étroite, poussez l'extrémité de la langue contre la pulpe de l'auriculaire placé à 1 cm de la bouche. *10 fois*



Important :

Si lors des exercices d'ouverture et de propulsion, la mandibule dévie d'un côté, faites l'exercice du serpent en visant la narine opposée au côté de la déviation (ma mandibule dévie vers la droite, je tire la langue vers la narine gauche). Revenez au milieu lorsque vous ouvrez ou propulsez tout droit.

- **Faites les sons LA, NA,DA,TA** : le son se fait avec la pointe de la langue au palais pour la consonne et la langue retombe sans toucher les arcades dentaires sur la voyelle. *5 fois*
- **Exercice de déglutition** : toujours devant le miroir, prenez une petite gorgée d'eau, serrez les dents, gardez les lèvres ouvertes, la pointe et le reste de la langue s'écrasent en haut au palais pour avaler. Vous ne devez pas faire de mouvement de tête, la langue ne doit pas glisser vers l'avant (vous ne devez pas la voir pousser sur les dents). ***Cet exercice est le plus difficile, persévérez, vous y arriverez. 10 déglutitions matin et soir.***

Faites 4 à 5 séries d'exercices par jour.

POUR RESUMER

1. Drainez, massez, mettez du froid.
2. Corrigez votre posture, étirez votre dos.
3. Au repos : placez la pointe de la langue au palais, posez les lèvres, respirez par le nez et ne serrez pas les dents.
4. Faites des exercices de mobilité de la mandibule régulièrement, en douceur. Vous devez gagner de l'amplitude en propulsion d'abord, puis en ouverture.

Courage, vous avez fait le plus dur, vous êtes sur la bonne voie !

