

Mâcher ou bâiller est devenu un exercice périlleux et même douloureux? Rencontre avec un kinésithérapeute «maxillo-facial». Une spécialité rare qui fait de Saint-Luc un hôpital à la pointe... de la mâchoire.

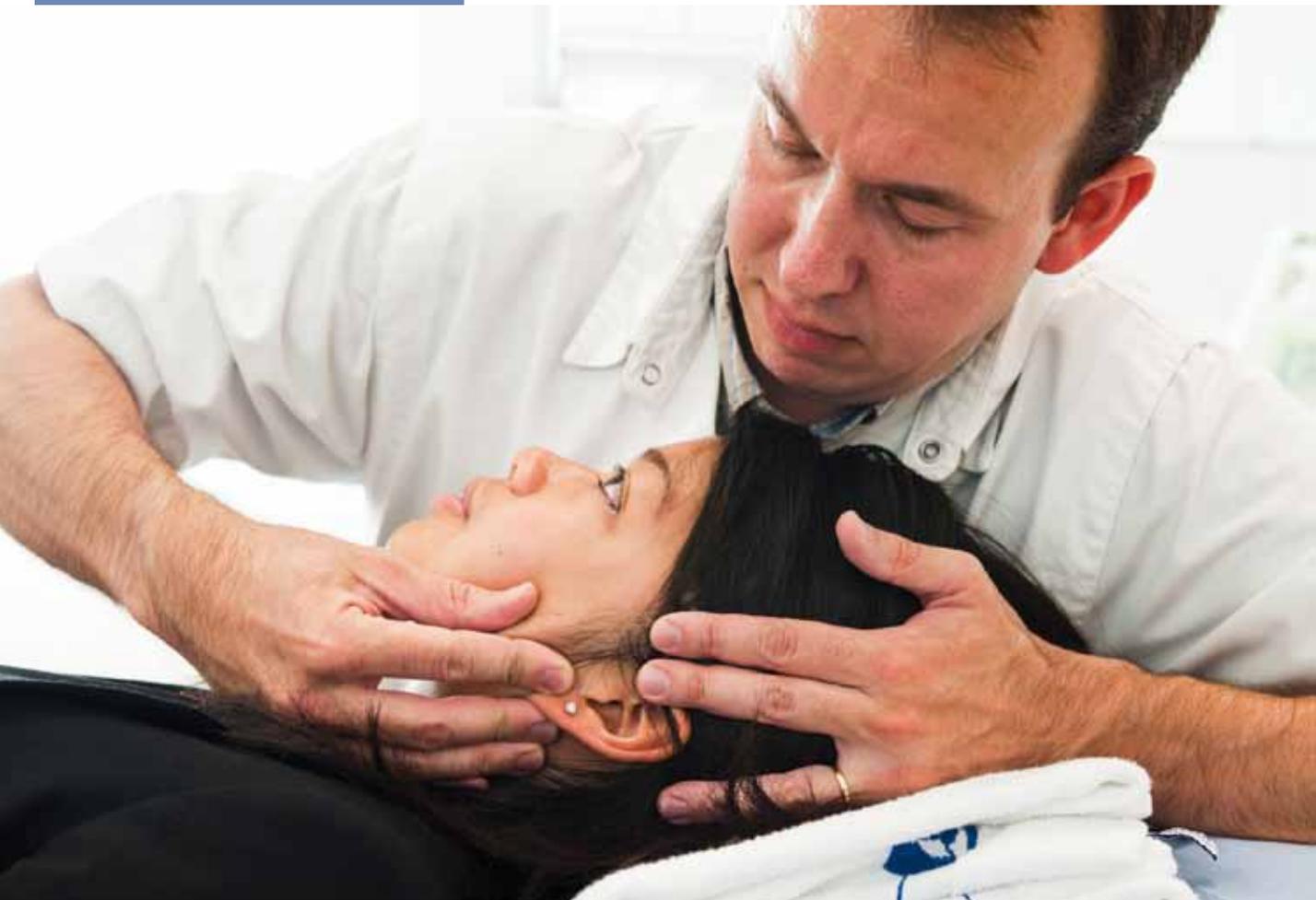
BARBARA DELBROUCK

# En avant... **MÂCHE!**

«**A**u mois d'août, j'ai tout d'un coup eu mal à la mâchoire», raconte Marie-Édith, 32 ans. «Je ne savais plus ni ouvrir ni fermer la bouche complètement! Le simple fait de bâiller me faisait très mal. Je ne parvenais plus à manger correctement. Même parler devenait douloureux!» N'y tenant plus, Marie-Édith prend rendez-vous au Service de stomatologie et de chirurgie maxillo-faciale de Saint-Luc. Le médecin lui prescrit une dizaine de séances chez un kinésithérapeute. Mais pas n'importe lequel: Laurent Pitance, un spécialiste de la mâchoire!

## Quand ça coince...

Tout le monde sait qu'on peut souffrir un jour des articulations du genou ou de la hanche, mais peu savent que notre mâchoire inférieure, fixée au crâne par des articulations dites «temporo-mandibulaires», peut également nous causer des soucis. Comme la majorité des patients de Laurent Pitance, Marie-Édith souffre de dysfonctionnements de cette fameuse articulation qui nous permet d'ouvrir et de fermer la bouche ou de bouger notre mâchoire inférieure de droite à gauche. «Environ 30% de la popu-



lation présente ce type de problème à un moment donné, sous la forme d'une gêne ou d'un petit craquement en ouvrant la bouche», explique-t-il. «Mais seuls 3% d'entre eux ont besoin de consulter. Généralement parce qu'ils éprouvent des douleurs ou carrément des difficultés à parler, à mâcher...»

### Une mâchoire en «burn out»

Manger, articuler, bâiller... Des activités quotidiennes que nous réalisons grâce à notre mâchoire. «Mais certaines personnes la sollicitent trop! Par exemple, nos dents ne sont censées se toucher que quinze à vingt minutes par jour. Mais lorsque vous serrez les dents parce que vous êtes stressé au boulot, que vous mâchouillez votre stylo ou que vous vous rongez les ongles, vous surchargez votre mâchoire.» Et vous avez mal. Le kinésithérapeute peut vous



faire prendre conscience du «burn-out» que vous infligez inconsciemment à vos articulations temporo-mandibulaires.

### À qui la faute?

Les personnes souffrant de troubles des articulations temporo-mandibulaires présentent souvent des maux de tête ou de nuque. C'est pourquoi Laurent Pitance ne se limite pas à traiter uniquement la mâchoire. «Lorsqu'un patient se présente en consultation, je

lui demande d'abord de décrire toutes ses douleurs et j'en réalise une sorte de cartographie. Car l'origine de la douleur n'est pas forcément localisée à l'endroit où elle est ressentie.» Ainsi des maux de nuque peuvent provenir de la mâchoire et des maux de tête peuvent avoir pour origine la nuque. «L'idée est de trouver quels sont les articulations, les muscles ou les nerfs susceptibles d'être en cause, de les tester et de les traiter.» Un minutieux travail d'enquête...

### Une collaboration entre kiné et patient

Lorsque les doigts experts du kiné massent l'intérieur de votre joue, vous découvrez des muscles dont vous ignoriez complètement l'existence! Il vous apprend à les relâcher et mobilise vos articulations temporo-mandibulaires. Il vous aide à mieux les positionner grâce à des exercices, mais aussi à les épargner par une série de changements dans votre mode de vie. «Il est primordial que le patient s'implique!», insiste le kiné. //

### SAINT-LUC À LA POINTE

Il y a vingt ans, Saint-Luc engage le seul kiné maxillo-facial de Belgique. À l'époque, cette compétence n'était pas enseignée dans les écoles et les universités. En 2001, Laurent Pitance commence à se spécialiser dans les problèmes de mâchoire afin

de reprendre le flambeau. Grâce au travail de Laurent Pitance et à l'appui de Saint-Luc, des cours, des mémoires de fin d'études et des stages en kinésithérapie «maxillo-faciale» sont à présent proposés aux futurs kinés.



© Frédéric Raevens. / Erratum: Dans le n°15, les photos des articles «Marchez-vous tout terrain?» (pp 6-7) et «Service social: ces droits que nous ne connaissons pas» (pp 18-19) étaient également de Frédéric Raevens.

### POURQUOI SES PATIENTS CONSULTENT-ILS LAURENT PITANCE?

60% pour calmer des douleurs au niveau de la mâchoire et du visage ou améliorer des limitations de mobilité de la mâchoire.

30% pour des maux de tête et de nuque (torticolis).

5 à 10 % pour faire de la rééducation après une fracture de la mâchoire, une opération ou le traitement d'un cancer de la face.

certaines personnes sollicitent trop leur mâchoire