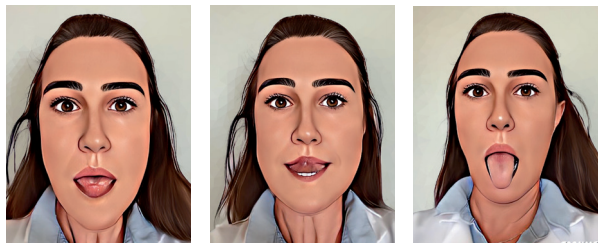


- Travail des articulations temporo mandibulaires.

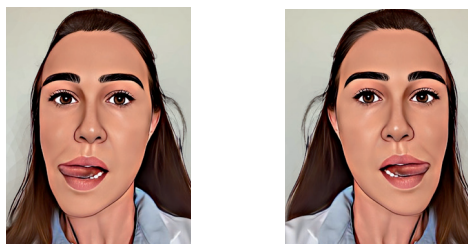
- Tirer la langue.



Droit devant

Vers le nez

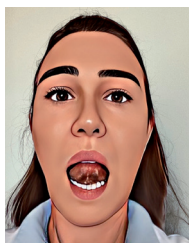
Vers le menton



Vers l'oreille gauche

Vers l'oreille droite

- Serrer les dents 3 secondes puis ouvrir la bouche en grand (comme un bâillement).



3. Rééducation des fonctions oro-myo-faciales (chez votre kinésithérapeute) :

- Langue (positionnée au palais).
- Lèvres.
- Ventilation.
- Mastication.

Sans oublier le rachis cervical et la détente musculaire.

Conseils de réalisation

- Pendant la séance, **les élastiques doivent être déposés.**
- Rester détendu et relâché pendant la réalisation de ces exercices.
- Réaliser ces exercices avant chaque repas en effectuant 5 à 10 mouvements.
- Travailler lentement, prendre le temps de réaliser chaque mouvement l'un après l'autre.
- Se reposer au moindre signe de douleur et/ou de fatigue.

En cas de difficultés dans la réalisation de ce programme vous pouvez contacter le kinésithérapeute du service :

Tél. : 04 67 33 82 44

Mail : s-trichot@chu-montpellier.fr



Livret réalisé à partir des travaux de Mme I. BRETON
en partenariat avec l'IFMK de Montpellier

Conception et réalisation Service Communication : 04 67 33 93 43 - 08/22 - E.K.

Consignes post-opératoires en chirurgie orthognathique



CHU de Montpellier
Hôpital Gui de Chauliac
Pôle Neurosciences tête et cou
80 avenue Augustin Fliche
34295 Montpellier cedex 5

www.chu-montpellier.fr

Vous avez été opéré d'une chirurgie maxillo-faciale

Au réveil, vous pouvez ressentir :

- Le visage gonflé et/ou tuméfié
- Des difficultés à avaler, à parler
- Une gêne pour respirer par le nez
- Une perte de la sensibilité du visage

Aucune inquiétude, cet inconfort est temporaire.

Conseils d'hygiène de vie

GLACAGE

- Application du masque réfrigéré puis de gel glacé à la maison plusieurs fois dans la journée.
- Position de sommeil demi assise.



HYGIÈNE NASALE

• Lavage du nez au sérum physiologique : l'écoulement se fait de la narine du haut vers celle du bas en inclinant la tête sur le côté. Vous devez pouvoir respirer par le nez ! (mouchage classique interdit).



- Mouchage rétrograde (faire le cochon).

HYGIÈNE BUCCALE



<https://www.sunstargum.com/fr/>

- Lavage des dents avec une brosse chirurgicale souple de type Inava®.

SÉCHERESSE LABIALE

- Appliquer du baume à lèvres ou de la vaseline en couche épaisse régulièrement.

RETROUVER LES SENSATIONS DU VISAGE

- Mobiliser le visage activement.
- Articuler.
- Réaliser les exercices donnés avant chaque repas, sans les élastiques.

Conserver le cou et les épaules détendus.

REPRISE ALIMENTAIRE

- Reprise de l'alimentation adaptée selon les consignes du chirurgien.
- Alimentation 15/15/15 :
 - 15 jours liquide
 - 15 jours mixé
 - 15 jours mou.
- Pas de mastication d'aliments durs : INTERDICTION DE CROQUER

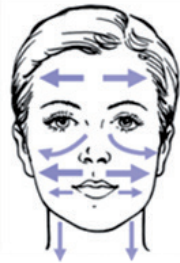
Trois grandes phases dans la rééducation post-opératoire

➔ Pensez à prendre RDV chez un kinésithérapeute avant l'intervention

Pendant la séance, les élastiques doivent être **déposés**.

1 : Lutter contre l'œdème

Séances de drainage lymphatique manuel (DLM) dès votre sortie : fréquence à définir selon le type de chirurgie avec votre kinésithérapeute.

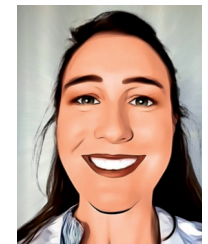


2. Réveil musculaire et récupération des amplitudes articulaires (sans élastiques) :

- Echauffement global du visage, Prononcer en exagérant : CHOU - X - A - U.
- Mobilisation active des muscles du visage.



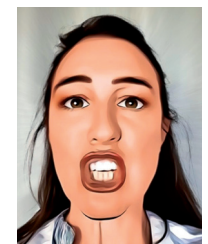
Bouche pointue (bisou)



Large sourire



Abaisser la lèvre du haut (rasage)



Mettre la bouche en carré