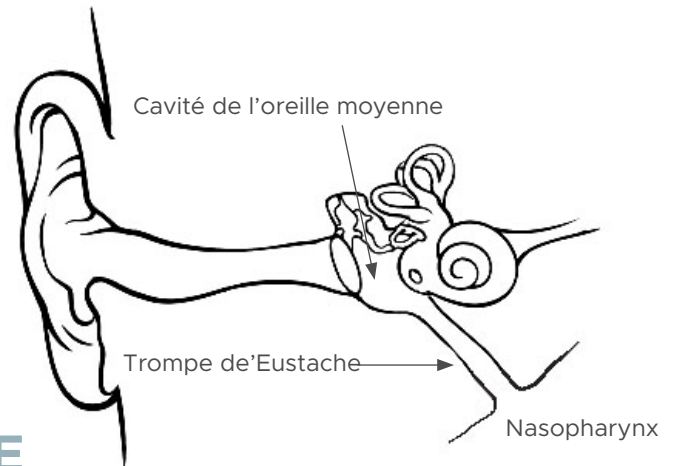


EXERCICES DE RÉÉDUCATION TUBAIRE

La trompe d'Eustache (TE) est un tube reliant l'oreille moyenne au nez et à la gorge (nasopharynx). Un mauvais fonctionnement de la trompe d'Eustache, aussi appelé dysfonction tubaire, peut empêcher l'aération et le drainage de l'oreille moyenne. Ainsi, un manque d'aération de l'oreille moyenne peut créer une sensation d'oreille bouchée. Si cette condition dure un certain temps, une otite séreuse peut apparaître, c'est-à-dire la présence de liquide non-infecté derrière le tympan.

Causes possibles d'une dysfonction tubaire

- Congestion nasale
- Rhume ou allergies
- Malformation(s) du palais



BONNES HABITUDES DE VIE

- Se moucher une narine à la fois et ne pas renifler
- Boire beaucoup d'eau
- Boire avec une paille

BUT : Les exercices de rééducation tubaire ont pour objectif de stimuler les muscles responsables de l'ouverture de la trompe d'Eustache.

FRÉQUENCE : Effectuer 10 répétitions de chaque exercice, 2 fois par jour pendant 2 mois.

AVANT LES EXERCICES : Se moucher

Pour un **enfant**, on doit s'assurer qu'il sait souffler par le nez.

Voici quelques exercices pour le tester :

- Faire bouger un mouchoir en soufflant par le nez
- Faire de la buée dans un miroir avec son nez
- Mettre des ouates dans le nez et souffler pour les faire sortir



audio logique
votre audiologiste

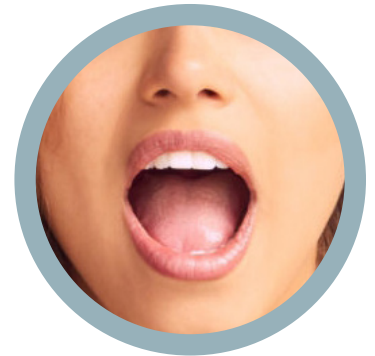
www.audiologique.ca

1-888-556-4478

EXERCICES

Tonifier la trompe d'Eustache

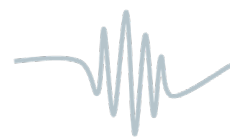
1. Respirer la bouche fermée
2. Bailler et avaler
 - Ouvrir la bouche au maximum pendant 5 secondes
 - Refermer la bouche lentement
 - Avaler une gorgée d'eau lentement
3. Mouvements de mâchoire
 - Ouvrir la bouche et bouger la mâchoire de gauche à droite
 - Fermer la bouche et bouger la mâchoire de gauche à droite
 - Ouvrir la bouche et bouger la mâchoire de l'avant vers l'arrière
 - Fermer la bouche et bouger la mâchoire de l'avant vers l'arrière
4. Mobiliser le voile du palais
 - Prononcer les sons suivants en alternance et en exagérant l'articulation
 - «A», «I», «O», «A», «I», «O»...
 - «A», «AN», «A», «AN»...
 - «Rrrrrr», comme lorsqu'on se gargarise la bouche
5. Mouvements de la langue
 - Tirer la langue pour essayer de toucher le menton
 - Tirer la langue pour essayer de toucher le nez
 - Toucher l'arrière des dents du haut avec la langue, puis reculer la langue le plus loin possible vers le palais
 - Toucher l'arrière des dents du bas avec la langue, puis reculer la langue le plus loin possible sur le plancher de la bouche



Méthode d'insufflation tubaire

Ne pas faire ces exercices chez les enfants ou chez les adultes enrhumés, grippés ou ayant une infection des voies respiratoires.

- a. Méthode de Valsalva
 - Inspirer profondément
 - Fermer la bouche, pincer les narines et gonfler les joues
 - Essayer d'expirer par le nez
- b. Méthode de Toynbee
 - Inspirer profondément
 - Pincer le nez
 - Avaler de la salive



audio logique
votre audiologiste

www.audiologique.ca

1-888-556-4478