

# **Gymnastique tubaire**

(Frédéric Dimeglio, médecin ORL)

Le but de ces exercices est une meilleure prise de conscience des manœuvres passives d'ouverture tubaire qui, en tonifiant les muscles de la trompe d'Eustache, vont en faciliter l'ouverture. Et par ailleurs, cela va permettre une meilleure perception proprioceptive de la musculature vélo-pharyngée. Ces exercices sont préconisés chez de nombreux plongeurs, aussi bien en libre qu'en bouteille.

Ces exercices se font devant une glace, au début, tête un peu relevée, les doigts placés en pince sur la gorge, environ 1 cm au dessus de la pomme d'Adam, au niveau de la zone de l'os hyoïde. Ce dernier se mobilise à la déglutition.

## **1 - Exercices de langue**

Il s'agit de mobiliser la base de langue. Exercices bouche ouverte puis bouche fermée.

- Alternativement tirer la langue le plus en avant possible, comme pour toucher le menton, puis la rentrer et la pousser le plus possible en arrière et en bas, en laissant la pointe de la langue sur le plancher de la bouche.
- Balayer le palais et le voile du palais: pour cela, placer la pointe de la langue derrière les incisives supérieures et racler d'avant en arrière le palais comme pour l'essuyer, en essayant de toucher la luette.

## **2 - Exercices du voile du palais**

Il s'agit de "relever la luette". C'est le plus important des exercices. Les exercices se font d'abord bouche ouverte, puis bouche fermée.

On a recours à un mouvement de déglutition incomplet et s'arrêtant au stade de contraction du voile du palais, sans déglutition de salive. Commencer par des exercices exagérément lents pour bien sentir les sensations avant de réaliser des contractions du voile rapides et successives qui sont les plus efficaces pour ouvrir la trompe d'Eustache.

- Ebaucher un mouvement de déglutition sans avaler en essayant de creuser le voile et de relever la luette.

Le contrôle de l'efficacité se fait en contrôlant le déplacement de l'os hyoïde.

## **3 - Exercices de la Mâchoire inférieure**

Ceci bouche ouverte et puis fermée.

- Avancer et reculer le plus possible la mandibule.
- Mettre celle-ci alternativement à droite et à gauche.

## **4 - Exercices Langue + Voile du palais**

D'abord bouche ouverte puis bouche fermée.

- La pointe de la langue appliquée contre les incisives inférieures, l'arrière de la langue est poussé en bas et en arrière. Puis pratiquer un mouvement de déglutition incomplet s'arrêtant au stade de contraction du voile.

Contrôle d'efficacité de cet exercice : l'os hyoïde abaissé par la poussée de la base de langue doit être encore plus abaissé par le mouvement de déglutition incomplet.

## **5 - Exercices Mâchoire inférieure + Langue + Voile du palais**

- La pointe de la langue prend appui contre les incisives inférieure, la mâchoire inférieure est projetée en avant, la langue est sortie au maximum hors de la bouche (la pointe toujours appliquée contre les dents !). Contracter alors le voile du palais en faisant un mouvement de déglutition incomplet.

### **Programme d'entraînement**

- La 1<sup>ère</sup> semaine, faire chaque jour, bouche ouverte, puis fermée, 5 fois minimum, les exercices 1 et 3, et, 10 fois minimum, les exercices 2.
- La 2<sup>ème</sup> semaine, faire chaque jour, 10 fois minimum, les exercices 4.
- La 3<sup>ème</sup> semaine, faire chaque jour, 10 fois minimum, les exercices 5.
- La 4<sup>ème</sup> semaine, faire chaque jour, 10 fois, les exercices 2, 4, et 5.