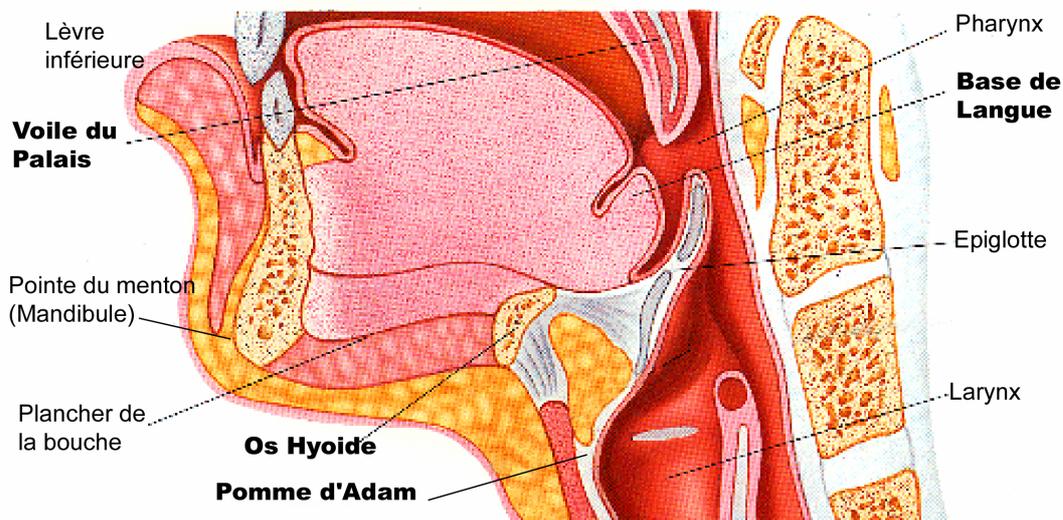


Gymnastique de la trompe d'Eustache Apprentissage de la Béance Tubaire Volontaire

Voici une suite d'exercices d'entraînement à la BTV (Béance Tubaire Volontaire). C'est la méthode la plus douce pour "passer les oreilles".



Instructions générales

Dégager le cou.
Redresser la tête.

'Tenir' l'**os hyoïde** d'une main sans serrer et se mettre devant une glace afin de voir la **pomme d'Adam**.

Les exercices sont à faire de préférence le matin au réveil, à jeun ; observer un repos de 5 secondes entre les exercices.

La durée de cette gymnastique est de 1 mois, divisée en 4 périodes d'une semaine.

Exercices de la première semaine

Faire pendant une semaine, tous les matins à jeun, ces exercices trois fois, lentement, en observant entre chaque exercice un repos de 5 secondes.

A - Exercices avec la langue

Bouche grande ouverte, tirer la langue en avant de façon à toucher, avec la pointe de la langue, votre menton.

Bouche grande ouverte, ramener la langue loin en arrière en laissant la pointe de la langue sur le plancher de la bouche. Tandis que l'extrémité de la langue se trouve sur le plancher de la bouche la base est poussée en bas et en arrière. Contrôler l'abaissement de l'os hyoïde et de la pomme d'Adam dans le miroir.

Bouche grande ouverte, mettre l'extrémité de la langue derrière les incisives supérieures et, avec la pointe de la langue, racler le palais vers l'arrière en essayant de toucher la luette.

Bouche grande ouverte, l'extrémité de la langue étant appliquée contre les incisives inférieures, sortir au maximum la langue de la bouche, la pointe de la langue restant toujours appliquées contre les incisives inférieures.

B - Exercices avec le voile du palais

Bouche grande ouverte, langue au repos dans la bouche, essayer d'avaler (mouvement de déglutition s'arrêtant au stade de contraction du voile). Contrôler l'abaissement de l'os hyoïde. Cet exercice, le plus important, est réussi lorsque le début de déglutition provoque une nausée.

C - Exercices combinés avec des mouvements de la langue et du voile du palais

Bouche grande ouverte, la pointe de la langue appliquée contre les incisives inférieures, l'arrière de la langue étant poussé en bas et en arrière, essayer à nouveau d'avaler (mouvement de déglutition incomplet, s'arrêtant au stade de contraction du voile). Contrôle de l'efficacité de cet exercice : L'os hyoïde s'abaisse du fait de la poussée en bas et en arrière de la base de la langue.

Exercices de la deuxième semaine

Aux exercices A, B, et C, ajouter :

Exercices mandibulo - linguo - véliques (Mandibulo = Mâchoire inférieure, Linguo = langue, Vélique = Voile du palais)

D - Bouche demi - fermée, mâchoire inférieure projetée en avant, l'extrémité de la langue reposant contre les incisives inférieures, la langue sortie au maximum hors de la bouche, essayer d'avaler (mouvement de déglutition incomplet, s'arrêtant au stade de contraction du voile).

E - Exercices bouche fermée

Bouche fermée, pratiquer les exercices B, C, et D en insistant tout particulièrement sur l'exercice B.

Exercices de la troisième semaine

Pratiquer tous les exercices, mais sur un rythme rapide en insistant particulièrement sur l'exercice B, bouche fermée.

Exercices de la quatrième semaine

Faire les mêmes exercices, mais bouche fermée pour A, B, C et D en augmentant le nombre d'exercices du groupe E, soit bouche fermée :

5 fois les exercices C, D et E

10 fois l'exercice B.

Contrôle de l'efficacité

Pratiquer 2 fois par semaine la manœuvre de Valsalva (Souffler bouche fermée et nez pincé). Puis effectuer l'exercice B, bouche fermée, et apprécier le nombre de contractions du voile nécessaire pour faire disparaître l'impression de plénitude de l'oreille (s'il y a eu un passage d'air préalable).