

## Docteur, j'ai de la douleur à l'articulation temporo-mandibulaire. Quelles sont les meilleures options de traitement?

Il existe plusieurs options de traitement pour la douleur due aux troubles temporo-mandibulaires (TTM). Sur la base des meilleures données probantes actuelles, la thérapie cognitivo-comportementale associée au biofeedback ou à la thérapie de relaxation, la mobilisation de la mâchoire assistée par un thérapeute et la thérapie manuelle des points déclencheurs sont probablement les plus efficaces.

### Quelles sont les données probantes sur ce sujet?

#### Traitements des TTM par rapport à la procédure placebo/simulée

Traitement*	Effet	Certitude des données probantes
Thérapie cognitivo-comportementale avec biofeedback ou thérapie de relaxation	Les personnes recevant ce traitement étaient 36 % plus susceptibles que les personnes recevant un placebo/une procédure simulée de constater une réduction notable** de la douleur.	Modérée
Mobilisation de la mâchoire assistée par un thérapeute	Les personnes recevant ce traitement étaient 36 % plus susceptibles que les personnes recevant un placebo/une procédure simulée de constater une réduction notable** de la douleur.	Modérée
Thérapie manuelle des points déclencheurs	Les personnes recevant ce traitement étaient 32 % plus susceptibles que les personnes recevant un placebo/une procédure simulée de constater une réduction notable** de la douleur.	Modérée

\*seuls les traitements ayant le plus haut niveau de données probantes issu de la méta-analyse en réseau sont rapportés ici

\*\*réduction notable de la douleur = changement d'au moins 1 cm sur l'échelle visuelle analogique de la douleur (varie de 1 cm à 10 cm ; 10 cm est le niveau de douleur le plus élevé)

### De quel genre d'étude s'agit-il?

Il s'agissait d'une revue systématique et d'une méta-analyse en réseau de 153 études publiées jusqu'en janvier 2023.

**Qui?** Cette revue a inclus 8 713 adultes (l'âge moyen variait de 30 à 39 ans ; la plupart des gens présentaient une douleur d'intensité modérée) atteints de TTM depuis au moins 3 mois. Les personnes souffrant d'autres problèmes de santé en plus de TTM, comme la fibromyalgie, la polyarthrite rhumatoïde ou la maladie mentale, ont été exclues. Les personnes ayant subi une chirurgie pour les TTM dans le passé ont également été exclues.

**Quoi?** Les auteurs de la revue ont inclus des études comparant tout traitement actif à un placebo, à une procédure fictive, aux soins habituels ou à un autre traitement.

Traitements/Interventions	vs	Placebo/procédure fictive/soins habituels
<p>Thérapie cognitivo-comportementale plus biofeedback ou thérapie de relaxation, mobilisation de la mâchoire, exercices et étirements de la mâchoire, thérapie des points déclencheurs, attelles amovibles, acupuncture, injections (acide hyaluronique, supplément de cartilage, stéroïdes), manipulation de la mâchoire, thérapie au laser, stimulation nerveuse électrique transcutanée, médicaments, ou suppléments.</p> <p>Plusieurs études incluait des combinaisons d'options de traitement mentionnées ci-dessus.</p>		<p>Placebo : pilule/aiguille/lotion contenant une substance inactive qui n'a aucun effet sur le résultat. Parfois, on l'appelle « pilule de sucre ».</p> <p>Procédure fictive : un traitement ou une intervention qui ressemble autant que possible à un véritable traitement, mais qui n'a aucun effet thérapeutique.</p>

### **Pourquoi cette recherche a-t-elle été effectuée ?**

Les troubles temporo-mandibulaires (TTM) font référence à un groupe de problèmes douloureux liés aux muscles de la mâchoire utilisés pour la mastication, c'est-à-dire l'articulation temporo-mandibulaire qui relie la mâchoire au crâne et à d'autres structures connexes. Les auteurs de la revue voulaient savoir quels traitements étaient les plus efficaces pour réduire la douleur et améliorer la fonction chez les personnes atteintes de TTM. Ils ont effectué une méta-analyse en réseau qui est une technique statistique qui compare les différents types de traitement entre eux, même si tous les traitements n'étaient pas efficaces et même si les traitements n'ont pas été comparés les uns aux autres dans des essais cliniques comparatifs. Les auteurs de la revue ont trouvé des données probantes de certitude modérée selon lesquelles la thérapie cognitivo-comportementale associée au biofeedback ou à la thérapie de relaxation, la mobilisation de la mâchoire assistée par un thérapeute et la thérapie manuelle des points déclencheurs étaient toutes plus efficaces que le placebo pour réduire la douleur due aux TTM. Elles étaient également susceptibles d'être plus efficaces que d'autres options de traitement. Les préoccupations concernant cette revue incluent le petit nombre d'essais disponibles pour certains des traitements et l'incapacité de déterminer si les traitements ont fonctionné différemment pour les personnes ayant différents types de TTM.

*Ce résumé des données probantes est basé sur l'article suivant :*

Yao L, Sadeghirad B, Li M, et al. **Management of chronic pain secondary to temporomandibular disorders: a systematic review and network meta-analysis of randomised trials.** *BMJ.* 2023 Dec 15;383:e076226. doi: 10.1136/bmj-2023-076226. PubMed (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38101924>)

Publié : lundi 22 janvier 2024

*Veillez noter que les informations contenues dans ce document ne doivent pas être interprétées comme une alternative à l'avis médical d'un professionnel de la santé. Si vous avez des questions sur un sujet médical, vous devez consulter votre professionnel de la santé et ne devez jamais retarder la consultation d'un médecin, ignorer l'avis d'un médecin ou interrompre le traitement sur la base des informations fournies ici.*

