

Exercices de Gymnastique tubaire

Le but de ces exercices est une meilleure prise de conscience des manœuvres passives d'ouverture tubaire qui en tonifiant les muscles péris staphylins de la trompe d'Eustache vont en faciliter l'ouverture.

Une prise de conscience progressive de cette région de la musculature vélo pharyngée, va faciliter par la suite le bon dosage conscient de l'effort de pression à exercer pour obtenir l'effet d'équilibration pressive au cours de la plongée.

Les exercices utiles

Les exercices 1 à 4 se font d'abord bouche ouverte, puis bouche fermée.

1 - Exercices de langue:

Il s'agit de mobiliser la base de la langue.

- 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+++.**

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 très lents pour bien sentir les sensations avant de réaliser des contractions du voile plus rapides et successives qui sont les plus efficaces pour ouvrir la trompe d'Eustache.

- "ébaucher 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, on le touche juste sous la pomme d'Adam.

3 - Exercices de la Mâchoire inférieure:

- Avancer et reculer le plus possible la mandibule: sub luxation antérieure puis postérieure.
- Déplacer la mandibule alternativement à droite et à gauche.

4 - Exercices Langue + Voile du palais:

- La pointe de la langue appliquée contre les incisives inférieures, l'arrière de la langue est poussée 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 inférieures, 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.

Répéter les exercices jusqu'à les intégrer efficacement et bien les avoir en conscience, l'idéal est de parvenir à l'aisance d'un bon contrôle volontaire de la perméabilité tubaire...

Mais oui, c'est possible en deux ou trois mois d'entraînement...