

# Le dispositif ORA

**En progression constante, les troubles musculo-squelettiques (TMS) représentent aujourd'hui 70% des maladies professionnelles...**

**L**es troubles musculo-squelettiques (TMS) ont pris des proportions importantes dans les pays industrialisés. Leur progression est de 30 % par an selon les statistiques de l'ANACT. Depuis une vingtaine d'années, la recherche mondiale s'est penchée, à juste titre, sur le problème des corrélations entre les TMS et les articulations temporo-mandibulaires (ATM). De nombreux chercheurs ont étudié l'influence des ATM, donc de la mâchoire, sur la

posture du squelette et le système végétatif, et ont admis l'influence de l'occlusion dentaire sur la posture, l'équilibre et la puissance musculaire. De plus, 80% de la population présente des dysfonctionnements des articulations de la mâchoire, même si elles n'en sont pas conscientes. Le dispositif « ORA », un dispositif de « classe 1 » (selon l'AFFSAPS), agit pour prévenir et guérir les douleurs articulaires en rééquilibrant le squelette à partir des articulations de la mâchoire. Découverte...



**3 questions à Bogumila Cyrulik**  
Kinésithérapeute,  
Inventeur  
du système ORA  
Sté LORA

« Deux minutes suffisent ! »

**Agir Mag : Pouvez-vous présenter le dispositif ORA ?**

**Bogumila Cyrulik :** C'est après deux ans de travail auprès d'un médecin que j'ai appris l'importance des articulations temporo-mandibulaires (ATM) dans les diverses pathologies des patients. J'ai alors décidé de me pencher sur le lien biomécanique de l'appareil locomoteur, et pour cela j'ai créé un dispositif intra-oral, breveté en Pologne, amélioré et breveté en France. L'objectif consiste à déterminer dans quelle mesure la pose d'un dispositif intra-oral permet de corriger, par l'intermédiaire de 2 coussinets d'interposition souples et reliés par un arc de préhension, des troubles musculo-squelettiques d'une part, corriger des troubles segmentaires posturaux, voire végétatifs, d'autre part. «ORA» agit sur l'équilibre des mâchoires. Il suffit de placer l'appareil dans la bouche lors de la pratique quotidienne d'exercices d'autocorrection pour agir sur l'ensemble du corps et rétablir l'équilibre général.

**Agir Mag : Quels types d'exercices quotidiens propose la méthode ?**

**B.C :** La méthode propose trois exercices quotidiens dont la durée totale est de deux minutes ! En position couchée sur le dos, les bras le long du corps, le dispositif est maintenu dans la bouche serré entre les molaires pendant les exercices. Un coussin assez plat est placé sous la nuque et en arrière des genoux. Ces exercices consistent tout d'abord en des mouvements des membres supérieurs, puis des membres inférieurs, et enfin des mouvements synchronisés. Si vous avez peu de temps, vous pouvez également faire 15 pas avec le dispositif dans la bouche. Il est conseillé d'effectuer ces exercices tous les jours pour que le nouveau schéma stato-dynamique soit enregistré.

**Agir Mag : Cette usage agit-il aussi bien en prévention qu'en thérapie ?**

**B.C :** La plupart des solutions proposées pour lutter contre les TMS concerne l'amé-

lioration du poste de travail, ou encore l'adaptation de l'organisation gestuelle de la personne dans son environnement professionnel. «ORA» complète les efforts des spécialistes dans la lutte contre les TMS. Remettre les ATM en place, c'est stimuler l'ensemble de notre système végétatif. Les métamères (métamère, la répartition des corps en métamères s'explique à partir de l'embryologie) retrouvent leur équilibre. L'efficacité de cette méthode provient d'une réponse biomécanique : notre appareil locomoteur subit les mêmes réactions que tout autre objet soumis aux lois de la gravité. La condition d'équilibre résultant effectivement du croisement perpendiculaire des trois plans (sagittal, transversal, frontal) au centre de l'équilibre de l'homme.

**Agir Mag : ORA peut-il agir sur d'autres troubles que les TMS ?**

**B.C :** Oui, et notamment sur les troubles du sommeil et le ronflement. L'équilibre occlusal gouverne notre confort postural et végétatif. Lorsque notre occlusion est en parfait équilibre, l'ensemble de notre corps retrouve son rythme biologique. La pratique de la méthode avant de se coucher est un complément important pour agir contre les troubles du sommeil. Quant aux ronflements, ORA agissant sur les cervicales, il entraîne donc un accord oro-facial ainsi qu'un accord des structures de la gorge. La mandibule retrouve alors sa position de repos. ■

**PRÉSENTEZ-VOUS DES SYMPTÔMES LIÉS À DES TMS ?**

1. **Avez-vous des maux de tête ?** ..... oui  non
2. **Avez-vous des bourdonnements et/ou des sifflement d'oreille ?**  
..... oui  non 
  - a) À quand remonte votre dernière intervention dentaire ?  
..... oui  non
  - b) Depuis quand avez-vous des acouphènes ?  
..... oui  non
3. **Avez-vous des craquements lorsque vous ouvrez la bouche ?**  
..... oui  non
4. **Avez-vous des douleurs :**
  - a) de dos ..... oui  non
  - b) à la nuque ..... oui  non
  - c) de lombalgie..... oui  non
  - d) d'épaule..... oui  non
  - e) au coude ..... oui  non
  - f) au poignet ..... oui  non
  - g) de hanche ..... oui  non
  - h) de genou..... oui  non
  - i) aux chevilles ..... oui  non
  - j) autres articulations ..... oui  non
5. **Portez-vous des lunettes ?** ..... oui  non
6. **Trébuchez-vous ?** ..... oui  non
7. **Ronflez-vous ?** ..... oui  non
8. **Grincez-vous des dents ?** ..... oui  non
9. **Avez-vous des vertiges ?** ..... oui  non
10. **Vous arrive t'il de tomber ?** ..... oui  non
11. **Avez-vous subi une opération des articulations (lombaires, poignet, etc.) ?** ..... oui  non

Si vous répondez par l'affirmative à une ou plusieurs de ces questions, il est conseillé d'en parler à votre médecin du travail.

Source : [www.ora-lora.com](http://www.ora-lora.com)