

Pour une prévention simple et efficace : la méthode ORA

Dr Bogumila Cyrulik

Issue de la recherche en biomécanique, la méthode ORA agit autant pour la prévention que pour la thérapie.

Grâce à elle, l'équilibre général du corps est retrouvé par repositionnement des articulations, si bien que les causes mécaniques qui perturbent le système neurovégétatif, sont aussitôt supprimées.

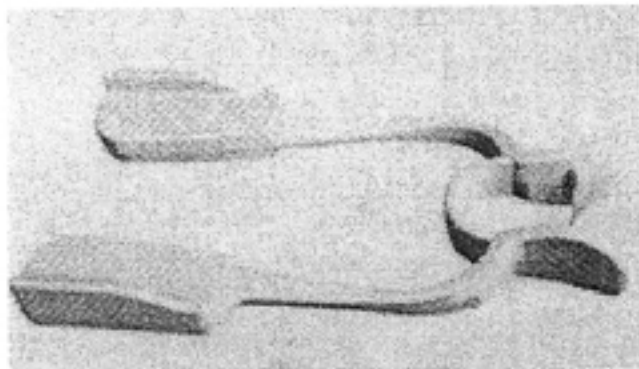
Ces troubles nombreux concernent :

- migraines et céphalées, insomnies, apnées du sommeil,
- mal de dos, tensions, fatigue chronique,
- grincement de dents, tremblement, craquement,
- sensation de déséquilibre, acouphène, douleur d'oreille,
- bouche restant entrouverte.

La présence d'un seul de ces troubles fonctionnels montre un déséquilibre des articulations temporo-mandibulaires (ATM), qui contraint la colonne vertébrale, les membres supérieurs et les membres inférieurs à établir des compensations créatrices de nouveaux problèmes.

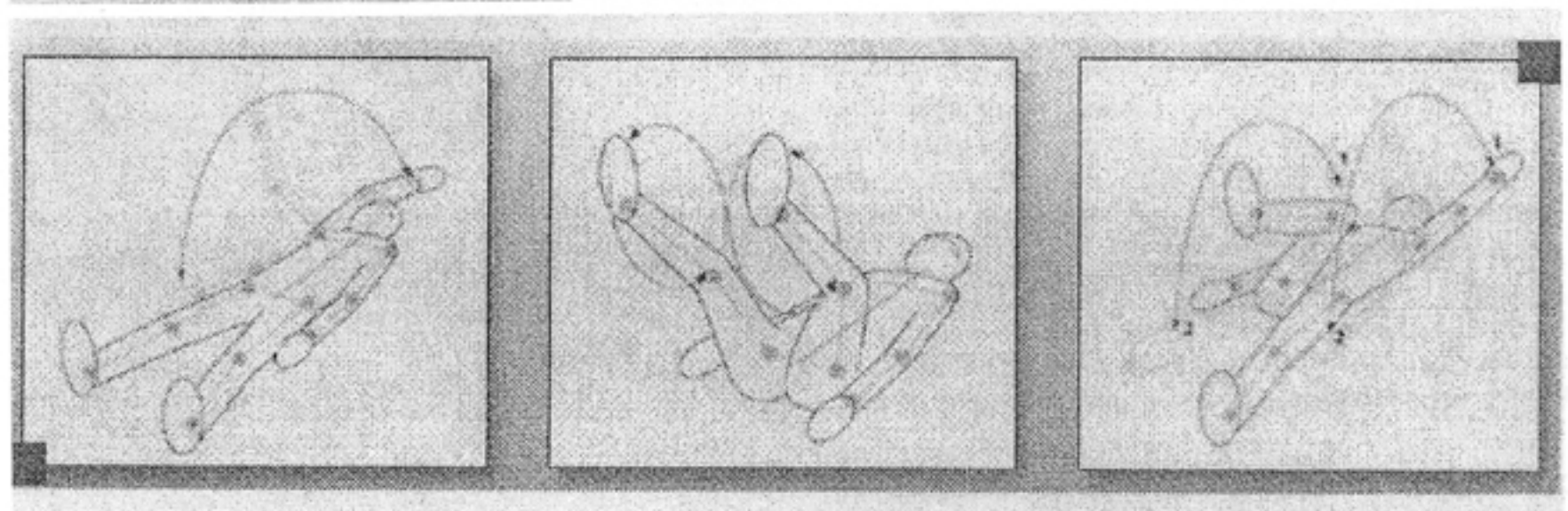
On constate finalement que 80% de la population est touchée par les dysfonctionnements des ATM, qui perturbent de nombreuses fonctions : la respiration, la déglutition, la phonation, la mastication.

La méthode présente une efficacité réelle malgré sa simplicité



L'appareil ORA s'adapte à toutes les dimensions de bouche (adulte et enfants) ; on positionne les coussinets sur les molaires (dents du fond), les ailettes vers le bas, puis on serre les mâchoires sans forcer et sans mastiquer.

Les coussinets souples de l'appareil ORA, repositionnent les articulations à partir des articulations temporo-mandibulaires, et grâce à la pratique de trois exercices complémentaires faciles à exécuter.



Les 3 exercices doivent être exécutés 3 à 5 fois à la suite l'un de l'autre.

Les exercices peuvent être pratiqués à tous moments, par exemple le matin (pour bien démarrer la journée), le soir (pour mieux dormir), avant ou après une activité sportive ...

Les rares contre-indications ne concernent que les cas d'affections tumorales, infectieuses et inflammatoires des articulations, les cas de malformations de la charnière cervico-occipitales et les cas de la maladie de Scheuermann.

Les prescripteurs sont : les dentistes, les médecins, médecins du travail, du sport, les ostéopathes, les chirurgiens, les kinésithérapeutes, les centres de rééducation et de remise en forme et de beauté.

Notre adresse pour une documentation ou une commande :
EURL LORA - 3 Rue Paulhan 78140 VELIZY. tel : 01 30 70 81 31. www.ora-lora.com ora-lora@neuf.fr

Le docteur Bogumila Cyrulik remercie Jacqueline Jehanno pour sa participation lors de la rédaction de cet article.