

Autoterapia stawu skroniowo- -żuchwowego

Część I

**Beata Kaczmarek,
Łukasz Kaczmarek**
Centrum Rehabilitacji HOLIMEDICA

Adres do korespondencji: mgr Beata Kaczmarek, mgr Łukasz Kaczmarek
e-mail: info@holimedica.pl

Fizjoterapia stawu skroniowo-żuchwowego (ssż) pełni kilka funkcji w leczeniu pacjenta. Przede wszystkim jednak musi być dostosowana do problemu, z jakim pacjent się zgłosił. Kierunek działania podpowiada fizjoterapeutom dobrze zebrany wywiad oraz badanie kliniczne, a w trakcie terapii – praca oparta na obiektywnych testach kontrolnych.

We wszystkich przypadkach z problemami w rejonie ssż, takimi jak przeskakowanie w stawie, ograniczenie ruchomości w odwodzeniu żuchwy czy na przykład ból w jej obrębie, ważne jest, aby zrównoważyć napięcie w zakresie żuchwy. Kluczowe jest nauczenie pacjenta autoterapii, którą będzie mógł wykonywać

w domu jako kontynuację terapii w gabinecie fizjoterapeuty.

Proponujemy wprowadzić przynajmniej jedno z przedstawionych ćwiczeń już na pierwszej wizycie u stomatologa, w celu redukcji napięcia w obrębie mięśni odpowiedzialnych za ruchy żuchwy, ale także w obszarze mięśni szyi i głowy.

Chcemy podkreślić, że jeśli problem stawowy jest rezultatem zaburzeń zgryzu, rozluźnianie może pomóc w zniesieniu dolegliwości w jego obrębie, ale na krótki czas. Bez odpowiedniego leczenia samo rozluźnianie tkanek miękkich będzie chwilowym i krótko działającym sposobem redukcji napięcia w obrębie stawu.

TECHNIKA NR 1: ROLOWANIE SKÓRY WZDŁUŻ ŻUCHWY



Wykonanie

1. Chwyć skórę obiema rękami, chwytem szczypcowym (jak na ryc.) na wysokości oka, ściśnij ją i odciągnij od twarzy do pierwszego uczucia dyskomfortu.
2. Utrzymaj ten chwyt do momentu, gdy stwierdzisz, że dyskomfort całkowicie zniknął i czujesz już tylko ucisk lub dotyk.
3. Przeroluj skórę w dół, cały czas trzymając ją w palcach, do miejsca, w którym poczujesz ponownie dyskomfort. Powtórz cały cykl aż do trzonu żuchwy.
4. Wykonuj to zadanie raz dziennie.

Rolowanie skóry skutecznie zmniejsza napięcie wzdłuż żuchwy i jest jedną z najprostszych technik do wykonywania przez pacjenta. Uczucie dyskomfortu podczas wykonywania tej techniki nie jest rezultatem szczypania skóry, ale konsekwencją napięcia w tkankach, na których stosujemy te ćwiczenia. Jeśli pacjent czuje różnicę w rozluźnieniu lub wpływa to na swobodniejsze odwodzenie żuchwy, może wykonywać te ćwiczenia częściej.

Wspomagając leczenie specjalistyczne w obrębie stawu skroniowo-żuchwowego, przekonaliśmy się w praktyce o skuteczności działania wielu technik, które przedstawiamy w naszym artykule.

W każdym wywiadzie podczas pierwszej wizyty pytamy pacjenta, czy odruchowo napina i zaciska żuchwę w wyniku reakcji na bodźce z zewnątrz. Ćwiczenie polegające na odwiedzeniu żuchwy ze statycznym oporem (technika nr 6) jest doskonałym sposobem na zrównoważenie ilości napięcia w mięśniach zamykających żuchwę.

Działania dotyczące leczenia ssz będą skuteczne, jeśli wykryjemy przyczynę zaburzeń u pacjenta. W tym kontekście należy zwrócić uwagę również na nadmierne zaciskanie żuchwy. Czynniki etiologiczne można dopatrywać się zarówno w zaburzeniach okluzji, jak i w dysfunkcjach czynnościowych. Przyczyna nadmiernego zaciskania bardzo często jest związana z wzorcami reagowania na stres. Temat ten jest na tyle obszerny, że wymaga oddzielnego opracowania w jednym z kolejnych artykułów. Na potrzeby tej publikacji przyjmujemy, że jeśli pacjent wie, że zaciska zęby w nocy, niezależnie od przyczyny, jest proszony o wykonywanie opisanych ćwiczeń przed snem. Zmniejsza to w pewnym stopniu napięcie odruchowe, ponadto należy rozważyć zastosowanie szynoterapii.

Przedstawione ćwiczenia są absolutną podstawą. Istnieje wiele ćwiczeń, które można zaproponować pacjentom w dalszej pracy, jednak aby przejść np. do ćwiczeń wewnątrz jamy ustnej, pacjent powinien nauczyć się ćwiczeń opisanych w artykule. Zwykle pacjenci nie mają obicia w „terapeutycznym” dotykaniu

TECHNIKA NR 2: MOBILIZACJA UCISKOWA ŻWACZY (OD ZEWNĄTRZ)



Wykonanie

1. Połóż palec na policzku i na chwilę lekko zaciśnij zęby. Pod palcami wyczuć napinający się brzusiec mięśniowy.
2. Rozluźnij żuchwę.
3. Naciśnij palcem znalezione miejsce, stopniowo zwiększając siłę nacisku. Utrzymuj nacisk przy pierwszym uczuciu dyskomfortu, do momentu aż zniknie. Możesz pogłębić nacisk i powtórzyć całą procedurę na nowo.
4. Znajdź od 3 do 5 punktów w okolicy po jednej stronie i wykonaj ćwiczenia z zastosowaniem tej techniki po obu stronach żuchwy.

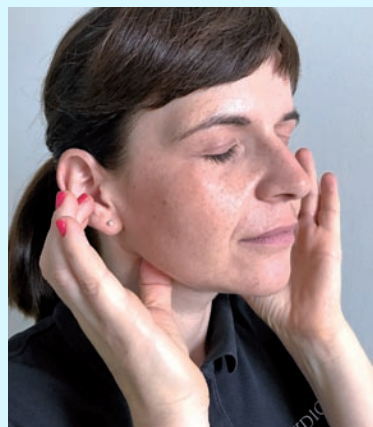
TECHNIKA NR 3: MOBILIZACJA UCISKOWA WYROSTKA DZIOWIASTEGO (OD ZEWNĄTRZ)



Wykonanie

1. Połóż palec wskazujący i środkowy płasko pod kością jarzmową od strony przedniej.
2. Otwórz żuchwę w takim zakresie, aż poczujesz wyrostek dziobiasty, który przy otwarciu żuchwy będzie naciskał na twoje palce.
3. Naciśnij to miejsce, stopniowo zwiększając ucisk, aż do pierwszego uczucia dyskomfortu.
4. Utrzymaj ten sam nacisk, aż dyskomfort zupełnie zniknie.

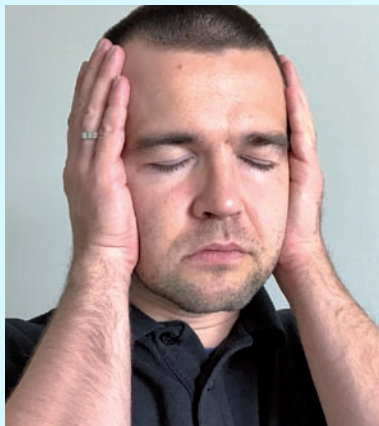
TECHNIKA NR 4: MOBILIZACJA UCISKOWA PRZYCZEPU MIĘŚNIA SKRZYDŁOWEGO PRZYŚRODKOWEGO



Wykonanie

1. Uciśnij kciukiem kąt żuchwy od strony przyśrodkowej i poszukaj tam wrażliwości tkankowej.
2. Utrzymaj ten nacisk do momentu całkowitego wyciszenia.

TECHNIKA NR 5: GLOBALNE ROZLUŻNIANIE ŻUCHWY- „MOPS” (ZA DR. A. RAKOWSKIM)



Wykonanie

1. Ułóż podstawy dłoni jednocześnie po obu stronach żuchwy pod kośćmi jarzmowymi.
2. Rozluźnij żuchwę.
3. Uciśnij z wyczuciem nadgarstkami tkanki miękkie po obu stronach policzków i powoli przesuwaj je do dołu. Staraj się maksymalnie odprężyć w trakcie wykonywania ćwiczenia. Powtórz te ćwiczenia kilkakrotnie.

TECHNIKA NR 6: ODWIEDZENIE ŻUCHWY ZE STATYCZNYM OPOREM



Wykonanie

1. Ustaw pięść pod żuchwą w lekkim odwiedzeniu.
2. Utrzymaj statycznie otwarte usta, pchając delikatnie pięścią, aby je zamknąć. Żuchwa stawia opór, aby uniemożliwić zamknięcie. Utrzymaj ten nacisk przez 6-8 sekund. Powtórz te czynności 6-10 razy.

swojej twarzy, dlatego też rozluźnianie struktur okołostawowych stawu skroniowo-żuchwowego buduje świadomość tego, które struktury są napięte. Dodatkowo uzyskane rozluźnienie tkanek pozwala pacjentowi poczuć, jak dużo napięcia gromadzi się w nich na co dzień.

Pacjentom żyjącym w stałym napięciu potrzebne jest rozluźnienie, aby mogli poczuć różnicę między tym, co jest normą, a co przeciążeniem.

Niezależnie od przyczyn nadmiernej napięcia proponowane przez

nas techniki i ćwiczenia skutecznie je redukują. W ramach naszej praktyki pacjenci otrzymują ćwiczenia równoważące napięcie także w układzie wegetatywnym, co odruchowo zmniejsza również napięcie w mięśniach żujących. Spojrzenie globalne na pacjenta pozwala leczyć skuteczniej.

Opracowanie to powstało z myślą o stomatologach, którzy chcąc wysłać pacjenta do fizjoterapeuty, wprowadzają możliwie szybko leczenie kompleksowe. Jeśli pa-

cjent otrzymuje ćwiczenia od lekarza i przychodzi na wizytę do fizjoterapeuty, wtedy można skorygować lub rozszerzyć zakres ćwiczeń, natomiast terapia związana ze stawem skroniowo-żuchwowym jest prowadzona od pierwszej wizyty.

Kolejnym etapem jest rozluźnianie struktur okołostawowych stawu skroniowo-żuchwowego wewnątrzustnie, czemu poświęcimy następny artykuł.