

Autoterapia stawu skroniowo- -żuchwowego

Część II – praca wewnątrz jamy ustnej

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

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

Poprzedni artykuł dotyczący leczenia zaburzeń stawu skroniowo-żuchwowego przedstawiał techniki zewnętrzne. Wiele struktur można także rozluźnić manualnie wewnątrz jamy ustnej.

Zazwyczaj zaczynamy od technik zewnętrznych, gdyż są one łatwiejsze do wykonania dla pacjenta. Często także słyszymy, że praca w jamie ustnej bywa dla niektórych pacjentów krępująca. Dla nas jednak jest to normą i w ten sposób pracujemy w naszym gabinecie. Większość ćwiczeń, które przedstawiamy poniżej, jest bardzo skuteczna i na tyle prosta, że pacjent sam może wykonywać je regularnie w domu.

Praca w jamie ustnej okazuje się przydatna nie tylko w przypadku problemów ze strony stawu skroniowo-żuchwowego. Przynosi efekty także

w leczeniu innych zaburzeń, np. wygórowanego odruchu wymiotnego, wspomaga również terapię logopedyczną.

W naszej codziennej praktyce rozluźniamy jamę ustną u wszystkich osób z zaburzeniami w obrębie ssz, pacjentów ortodontycznych czy logopedycznych, a także przed leczeniem chirurgicznym, jak i po nim. Często zaskakuje to pacjentów, jednak wykonując testy kontrolne, widzą, że dzięki takim technikom fizjoterapia daje dobre rezultaty, co jest dla nich bardzo motywujące.

Przedstawiane przez nas techniki są oczywiście odpowiednio dobierane w zależności od pacjenta i jego problemu. Kolejność wykonywania nie ma w tym wypadku znaczenia. Ćwiczenia należy wykonywać regularnie i z wycuciem, tak aby pacjent mógł się jak najbardziej rozluźnić.

Jedynym negatywnym aspektem pracy wewnątrz jamy ustnej jest to, że ćwiczeń nie można wykonywać w każdym miejscu, ponieważ pacjent musi przede wszystkim zadbać o swój komfort w tym czasie.

TECHNIKA NR 1 – ROZLUŻNIANIE MIĘŚNI ŻWACZY WZDŁUŻ ŻUCHWY

Technika rozluźniania mięśni żwaczy wewnątrz jamy ustnej jest naszym zdaniem dużo prostsza niż uciskanie ich od strony zewnętrznej, ale obie techniki mogą być stosowane wymiennie.

Standardowo pacjent uciska 3-5 miejsc na żwaczach w celu ich rozluźnienia po jednej stronie. Zawsze pracujemy nad rozluźnieniem symetrycznie, nawet jeśli pacjent ma objawy tylko po jednej stronie twarzy.

Standardowo pacjent uciska 3-5 miejsc na żwaczach w celu ich rozluźnienia po jednej stronie. Zawsze pracujemy nad rozluźnieniem symetrycznie, nawet jeśli pacjent ma objawy tylko po jednej stronie twarzy.

Wykonanie

1. Włóż prawy kciuk do wnętrza lewego policzka, a palec wskazujący ułóż na jego części zewnętrznej (chwyt szczypcowy).
2. Zaciśnij chwilowo zęby w celu wycucia mięśnia żwacza, który powinien znaleźć się między palcami, a następnie rozluźnij żuchwę.
3. Ściśnij lekko palcami żwacz aż do pierwszego odczucia dyskomfortu i utrzymaj ten ucisk, aż dyskomfort zupełnie minie. Mo-

żesz ścisnąć mocniej to miejsce lub znajdziesz inne obok, również wrażliwe bólowo. Znajdź w ten sposób 3-5 miejsc i rozluźnij je aż do całkowitego ustania dyskomfortu.

UWAGA: Nie pracuj na mięśniach żwaczach z dużą siłą, ponieważ nie będziesz w stanie się rozluźnić, a taki jest cel terapeutyczny przedstawionych technik. Pracując wewnątrz jamy ustnej na tym mięśniu, możesz go mobilizować delikatnie do boku lub po prostu delikatnie rozcierać.

Ciekawostką może być fakt, że po systematycznym rozluźnianiu żwaczy u osób z dużą aktywnością tych mięśni i ich morfologicznym przerostem możemy zauważyć zmianę w wygładzie twarzy. Rozluźnienie żwaczy powoduje, że twarz pozornie się wydłuża.



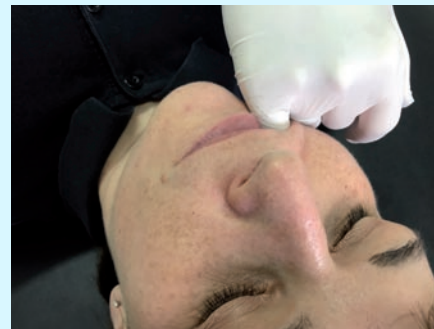
TECHNIKA NR 2 – ROZLUŻNIANIE PRZYCZEPU MIĘŚNIA SKRONIOWEGO NA WYROSTKU DZIOWIĄSTYM

Przyczep mięśnia skroniowego na wyrostku dziobastym u większości pacjentów jest bardzo wrażliwy. W poprzednim artykule opisywaliśmy, jak uciskać go zewnątrz.

Wykonanie

1. Piąty palec prawej ręki włóż do jamy ustnej po prawej stronie, przesuając go po zę-

- bach górnych w kierunku górnio-tylnym.
2. Otwórz lekko żuchwę, próbując wyczuć punkt kostny „uciekający” spod palca w momencie zaciskania żuchwy.
3. Uciśnij delikatnie odnaleziony punkt kostny i poczekaj, aż dyskomfort całkowicie minie. Poszukaj kilku wrażliwych punktów na wyrostku dziobastym, powtarzając całą procedurę.



TECHNIKA NR 3 – ROZLUŻNIANIE DNO JAMY USTNEJ

Dno jamy ustnej bardzo często jest napięte u pacjentów z zaburzeniami stawów skroniowo-żuchwowych.

Wykonanie

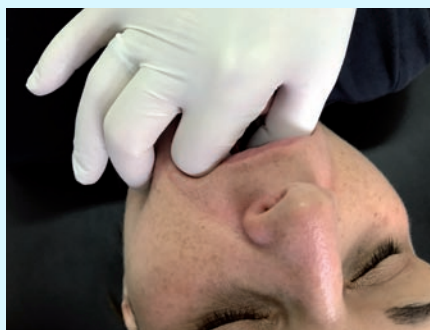
1. Włóż palec wskazujący pod język po jednej stronie wędzidła w kierunku doogonowym (w kierunku stóp), jednocześnie spróbuj podprzeć to samo miejsce palcem drugiej rę-

- ki od strony zewnętrznej, od spodu żuchwy (jak na zdjęciu).
2. Delikatnie uciśnij palcem wskazującym tkanki w taki sposób, by oba palce powoli zbliżyły się do siebie. Wykonuj to ćwiczenie do momentu rozluźnienia tkanek (tj. gdy palce zbliżą się do siebie). Powtórz tę technikę po drugiej stronie.

TECHNIKA NR 4 – MASOWANIE WĘDZIDŁA

Wykonanie

1. Chwyć wędzidło pod językiem między palec wskazujący i kciuk.
2. Wklej język w podniebienie – tzn. spróbuj przykleić język całą powierzchnią do podniebienia, wykonując tzw. grzybek.
3. Masuj delikatnie wędzidło do góry. Wykonaj to ćwiczenie kilkanaście razy.



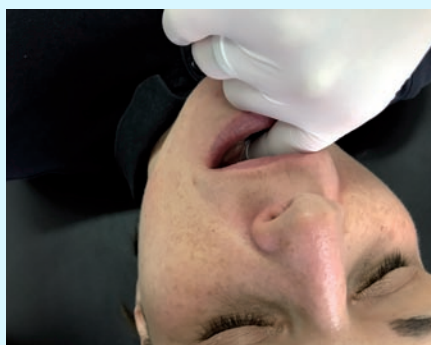
skroniowo-żuchwowej i wewnątrz jamy ustnej. Już na pierwszej wizycie pacjent otrzymuje zadanie do domu w celu kontynuacji terapii, a także nauki radzenia sobie z napięciami, które zaczyna rozpoznawać w swoim ciele. W szczególności wiąże się one z zaciskaniem żuchwy czy jej zaburzoną czynnością w związku z nieprawidłową okluzją.

Wszystkie techniki zaproponowane w artykule mogą być nieodłącznym elementem autoterapii każdego pacjenta, który zgłasza się do stomatologa z dysfunkcją stawu skroniowo-żuchwowego. Proponujemy Czytelnikom wypróbowanie na sobie przedstawionych technik, nawet jeśli nie mają objawów ze strony ssz. Jesteśmy przekonani, że wiele osób odkryje znaczną wrażliwość w prezentowanych strukturach tkanek miękkich.

Pacjent z zaburzeniami stawu skroniowo-żuchwowego jest dokładnie badany na pierwszej wizycie diagnostycznej pod kątem napięcia tkanek miękkich, ale także asymetrii. Dotyczy

to czynnościowego badania żuchwy, w tym pracy kłykci, toru żuchwy i całej postawy.

Sprawdzamy wszelkie napięcia w tkankach w całym ciele, bezpośrednio w okolicach stawu



TECHNIKA NR 5 – JEDNOSTRONNE MASOWANIE WĘDZIDŁA

Kolejną techniką rozluźniającą wędzidło jest technika jednostronna, wykonywana oczywiście po prawej i lewej stronie. Szczególnie użyteczna przy asymetrycznym czynnościowym pionowaniu języka.

Wykonanie

1. Włóż palec wskazujący prawej ręki po prawej stronie wędzidła pod językiem.

2. Wykonuj delikatny masaż palcem ruchem okrężnym tak, jakbyś chciał wydłużyć wędzidło. Wykonaj to ćwiczenie 10-30 razy na jedną stronę.
3. Po zakończeniu spróbuj wkleić język w podniebienie.