

## **RECOMENDACIONES PARA EL DOLOR DEL SÍNDROME MIOFASCIAL**

La contractura de los músculos relacionados con los movimientos de la articulación temporomandibular (masticación por ejemplo) puede producir dolor en región preauricular, cara, cuello, zona temporal del cráneo, de distinta intensidad.

A continuación se enumeran una serie de consejos y recomendaciones para aliviar dicha sintomatología:

### **1.REPOSO ARTICULAR**

Una dieta blanda que elimine los sobreesfuerzos de la musculatura masticatoria es fundamental para aliviar la sintomatología: NO COMER CHICLE, bocadillos, frutos secos...Evitar comer fruta a mordiscos, no morderse las uñas, no desgarrar los alimentos. Se debe intentar masticar igual por ambos lados. Controlar los bostezos y evitar movimientos anómalos con la mandíbula.

### **2.ESTADO DENTAL**

La ausencia de piezas dentarias sobre todo si son muelas, desestabiliza la articulación temporomandibular y conviene reemplazarlas idealmente con implantes osteointegrados o con distintas alternativas de prótesis removibles.

### **3.CALOR LOCAL**

El calor seco alivia las contracturas musculares, conviene aplicarlo en el cuello y a ambos lados de la cara dos o tres veces al día.

### **4.DESCANSO NOCTURNO Y CONTROL POSTURAL**

Es necesario dormir una cantidad suficiente de horas (7-8 horas) y evitar adoptar posturas forzadas con el cuello y resto de la columna.

### **5.CONTROL DEL ESTRÉS Y ANSIEDAD**

Estas situaciones contribuyen a agravar o incluso pueden provocar problemas musculares. Dado que es difícil su manejo, a veces es necesario recurrir a fármacos (siempre bajo supervisión médica) o a la consulta de un Psicólogo o Psiquiatra para una adecuado control.

### **6.FÉRULA DE DESCARGA**

Es fundamental para personas con tendencia a apretar o rechinar los dientes (bruxismo).

Se trata de un dispositivo sin cobertura por el sistema público y debe acudir a su centro dental para la realización. Se utiliza por la noche (en determinados casos puede ser necesario también usarla por el día) y como mínimo 6 meses. Debe ajustarse y revisarse cada cierto tiempo por el odontólogo que se la realizó. Características:

Férula para maxilar superior de material acrílico (tipo Michigan)

Superficie articular lisa

Guía canina y máximos contactos posteriores (altura 2-3 mm)

## 7.FISIOTERAPIA

Los masajes locales, las movilizaciones activas y pasivas de las articulaciones, pueden aliviar el dolor y mejorar los síntomas del síndrome miofascial.

Le adjuntamos una serie de ejercicios que le ayudarán a mejorar su recuperación.

Todos los ejercicios deberán hacerse despacio y cómodamente, SIN QUE SIENTA DOLOR; deberá notar cierta tensión pero no dolor.

### EJERCICIOS DEL GRUPO I

El objetivo de los ejercicios de este grupo es mantener cierta movilidad articular.

Manera de realizarlos:

Ponerse un poco de calor antes de realizar los ejercicios.

Repetirá 20 veces cada uno de los ejercicios 1, 2, 3 y 4.

Frecuencia diaria: estos tres puntos anteriores los repetirá 3 veces al día.

1. Ejercicio de apertura y cierre de la boca con la lengua en el paladar: con la boca cerrada, colocar la punta de la lengua en el paladar, y sin despegar la lengua, abrir y cerrar la boca. Evite que la mandíbula se desplace hacia los lados o hacia adelante en este ejercicio.
2. Ejercicios de movilidad lateral: con la boca cerrada en reposo, hacer resbalar los dientes moviendo la mandíbula hacia el lado izquierdo lo que se pueda sin que dejen de tocarse los dientes. Repetir lo mismo hacia el lado derecho.
3. Ejercicios de movilidad anterior: Con la boca cerrada en reposo, hacer resbalar los dientes, moviendo la mandíbula hacia adelante hasta que los dientes se pongan al mismo nivel, como estarían para cortar un hilo entre los dientes.
4. Ejercicio sin mover la mandíbula: con la mandíbula en reposo y los dientes sin tocarse, es decir, con la boca ligeramente abierta, colocar los dedos en la barbilla y tirar de la mandíbula hacia abajo mientras se hace fuerza con la mandíbula en sentido contrario para que ésta no se mueva.

### EJERCICIOS DEL GRUPO II

El objetivo de los ejercicios de este grupo es restablecer la movilidad funcional de la mandíbula. Los ejercicios se realizarán despacio y cómodamente y aunque hay que forzar un poco la articulación esto se hará siempre de forma controlada, SIN QUE HAYA DOLOR.

Manera de realizarlos:

ponerse un poco de calor antes de realizar los ejercicios.

repetirá 5 veces cada uno de los ejercicios 1, 2 y 3 de este grupo.

frecuencia diaria: estos dos puntos anteriores los repetirá 10 veces al día.

1. Ejercicio de apertura forzada de la boca : con la boca abierta, se irá aumentando la apertura mediante la ayuda de los dedos. Se colocarán los dedos índice de cada mano en los dientes de abajo y los pulgares en las muelas de arriba, y de forma suave pero enérgica se forzará poco a poco la apertura de la boca hasta conseguir que al menos los dedos índice y medio o corazón entren en el espacio que queda entre los dientes de arriba y de abajo. Si usted dispone del aparato "Therabite" realizará mejor y más cómodamente este ejercicio.

2. Ejercicios de lateralidad forzada: mover la mandíbula hacia el lado izquierdo y al final forzar un poco empujándola con la mano suavemente. Hacer lo mismo hacia el lado derecho.

3. Ejercicios de avance de la mandíbula: llevar la mandíbula hacia adelante como se indicó en los ejercicios del grupo I y al final agarrándose con las dos manos el mentón forzar un poco la mandíbula hacia adelante.

### EJERCICIOS DEL GRUPO III

Ahora debe usted tener una apertura de boca que le deje entrar en la boca al menos los dedos índice y medio de su mano. Los ejercicios de este grupo se realizarán durante un mes o mes y medio. El objetivo es mejorar la función, conseguir un movimiento de apertura suave y simétrico y fortalecer la musculatura que interviene en la masticación. De igual manera hay que realizarlos SIN QUE LE OCASIONE DOLOR.

Manera de realizarlos:

ponerse un poco de calor antes de realizar los ejercicios.

repetirá 5 veces cada uno de los ejercicios 1, 2 y 3 de este grupo.

frecuencia diaria: estos dos puntos anteriores los repetirá 3 veces al día.

1. Continuar con el ejercicio de apertura forzada de la boca (ejercicio 1 del grupo II) pero a la frecuencia que se indica para los ejercicios del grupo III.

2. Ejercicios de movilidad contra resistencia: se colocará la mano en el mentón o barbilla y se presionará la mandíbula contra la mano, intentando llevar la mandíbula hacia adelante.

3. Ejercicios de apertura contra resistencia: con la boca discretamente abierta se colocará la mano bajo la barbilla y se hará fuerza para impedir abrirla al tiempo que la mano impide que la mandíbula se desplace hacia abajo.

4. Ejercicios de lateralidad contra resistencia: con la boca un poco abierta se colocará el puño en el lado derecho de la mandíbula y se hará fuerza presionando la mandíbula contra el puño (no al revés). Se repetirá lo mismo con el otro lado.