

Dor por DTM

Exercícios Mandibulares
como
Terapia de Suporte

Exercícios Mandibulares

Objetivos:

- Resgatar a capacidade funcional das estruturas musculares e articulares do sistema mastigatório.
- Diminuir a dor.

Como fazer:

- Sempre de forma lenta.
- No limite da dor (os exercícios não devem provocar dor maior da sentida).
- Buscando ganhar amplitude e repetições dos movimentos gradualmente (não precisa fazer tudo e todos numa primeira vez).

Quantas vezes por dia e por quanto tempo:

- Fazer 4 vezes ao dia 3 séries de 5 repetições (ao acordar / antes do almoço / antes do jantar e antes de deitar para dormir a noite).
- Fazer os exercícios por no mínimo uma semana após não sentir mais dor ou desconforto no movimento mandibular.

** Caso a dor não passe em 3 dias entrar em contato pelo whatsapp 41-99870-1234*

Exercícios Mandibulares

Importante:

- A dor por DTM pode ser muscular, articular ou mista (muscular e articular).
- Essa dor por ser uni ou bilateral e acompanha ou não de dor na cabeça.

Locais comuns da Dor Muscular



➔ Musculo Temporal

➔ Musculo Masseter

Local da dor Articular (ATM)



➔ Articulação Temporomandibular

Exercícios Mandibulares

Protocolo básico

- Para Dor
- Para limitação
- Para manutenção da melhora

1º Exercícios de coordenação

2º Exercícios de lateralidade (dir./esq.)

3º Exercícios de alongamento

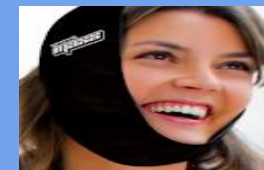
Obs: Se a dor for muscular ou mista a aplicação de calor úmido antes dos exercícios ajudará na performance



Toalha aquecida



Bolsa com água aquecida



Máscara Thermo Maxx

1º Exercício Mandibular de Coordenação



- Com a ponta da língua colocada atrás dos dentes incisivos superiores abra e feche a boca sem tirar a ponta da língua na posição.
- Repita esse movimento por 5 vezes.
- Faça mais duas séries de 5 repetições do movimento.
- Total: 3 séries de 5 movimentos = 15 movimentos.

2º Exercício Mandibular de Lateralidade (dir./esq.)



- Com a mão apoiada sobre um dos lados da face faça movimentos laterais em direção a mesma.
- Não faça disputa de força contra a sua mão. O movimento deverá ser leve.
- Faça mais duas séries de 5 repetições do movimento para cada lado.
- Total: 3 séries de 5 movimentos = 15 movimentos laterais para cada um dos lados.



3º Exercício Mandibular de Alongamento



- Inicie esse exercício com o de coordenação, e com a mão posicionada sobre o queixo, abra a boca lentamente o máximo possível.
- Agora, com os dedos colocados sobre os incisivos superiores e inferiores force a abertura o máximo possível (sem dor) e conte até cinco.
- Faça mais duas séries de 5 repetições do movimento.
- Total: 3 séries de 5 movimentos = 15 movimentos.

Consulte aqui o vídeo tutorial para melhor entendimento



Exercícios Mandibulares Resumo



Exercícios mandibulares Terapia de Suporte

4x/dia
3 séries de 5 repetições



Cunali.P.A. et al, 2011

