

Medidas de autocuidado y recomendaciones para pacientes con S. de Dolor Miofascial

El dolor muscular es una patología muy frecuente en nuestros días, y a veces se confunde o acompaña de dolor en la articulación de la mandíbula. Sin embargo, así como el dolor articular puede beneficiarse en ocasiones de un tratamiento quirúrgico, el dolor muscular **No** se va a beneficiar de ninguna cirugía. El dolor muscular debe manejarse siempre con medidas conservadoras y requiere de cierto tiempo para que tales medidas vayan haciendo su efecto.

Las siguientes medidas le ayudarán a manejar mucho mejor la patología muscular.

1.- Reposo articular: Debe evitar esfuerzos de cierre de boca (*eliminar chicles, caramelos blandos, frutos secos, carnes duras, bocadillos*), y evitar aperturas exageradas de boca (*controlar bostezos, evitar alimentos que obliguen a abrir mucho la boca como sandwiches grandes, no comer manzanas a bocados, control de la apertura de boca en maniobras dentales, etc...*)

2.- Descanso nocturno: Debe procurar dormir suficientes horas para obtener un buen descanso (7 – 8 h). Evite estimulantes que alteren el sueño (*café, tabaco, alcohol y otras bebidas estimulantes*).

3.- Control postural: Si mantiene una correcta postura al trabajar o coger pesos, hará que los músculos de su columna cervical no se sobrecarguen. Es frecuente que las personas que padecen dolores musculares faciales, tengan también problemas de columna, sobre todo a nivel cervical. El control de estos problemas es importante para que repercutan lo menos posible en la musculatura masticadora.

4.- Calor local: El calor es un buen relajante muscular con escasas complicaciones. Debe aplicar mejor calor húmedo aunque si es engorroso puede también usarse el calor seco. El calor debe ser suave y mantenerse en la zona (parte lateral de la cabeza, parte lateral de la cara por delante de la oreja y parte alta del cuello) durante unos minutos. Si es posible dos o tres veces al día. Evitar cambios bruscos de temperatura.

5.- Control del estrés y situaciones de ansiedad: Estas situaciones aumentarán la contracción de la musculatura, incrementando su dolor muscular. El control de estas situaciones no es fácil y aunque ocasionalmente podrá tomarse alguna medicación, si el grado de estrés o ansiedad es alto, debería consultar con un *Psicólogo o Psiquiatra* para reducir la carga de ansiedad y/o estrés.

6.- Férula de descarga (Tipo Michigan): Es un dispositivo especialmente indicado en aquellas personas que tienen la costumbre de rechinar los dientes por la noche (bruxismo) o apretarlos. La férula se suele llevar en los dientes de arriba y debe reunir las siguientes características:

- Debe ser de *acrílico duro*.
- Tener un grosor de unos *2-3 mms* como mínimo.
- La superficie oclusal debe ser *lisa* completamente o tener unas ligeras rampas para disoclusión canina e incisiva.
- Se debe *ajustar* con cierta regularidad por su dentista y su uso mínimo será de unos 6 meses. Su uso máximo dependerá de la evolución que tenga.

Observaciones específicas de la férula:
.....
.....

7.- Fisioterapia: Así como los problemas cervicales y dolores musculares de otras partes del cuerpo pueden tratarse con fisioterapia, los dolores de la musculatura masticadora también pueden beneficiarse de las técnicas de fisioterapia: *masaje, movilizaciones pasivas, onda corta, TENS, etc...* A través de su centro de Atención Primaria podrá informarse de la existencia de algún Centro o Departamento de Rehabilitación o Fisioterapia donde podrá ser atendido si es necesario.

8.- Medicación: La medicación sólo debe ser utilizada en momentos y situaciones puntuales. No es la solución definitiva. Cuando su médico lo crea conveniente le dará la medicación adecuada, que básicamente suele asociar un *Antiinflamatorio* y un *Relajante muscular*. Las Unidades del Dolor, en ocasiones y en casos muy selectivos, pueden ser requeridas para el manejo de determinados dolores que no ceden con medidas habituales.

9.- Situación dental: El encaje de los dientes influye, sin duda, en la estabilidad de los músculos masticadores. Cuando faltan varias piezas (molares) en los sectores posteriores o no se tienen muelas, es conveniente reponer o reemplazar estos espacios para conseguir una adecuada estabilidad.

10.- Otros aspectos: Se debe tener en cuenta que todas estas medidas están encaminadas a conocer y ayudar a mejorar los dolores musculares. No obstante existen otros dolores como: cefaleas, migrañas, disfunción de ATM, neuralgias, dolores orgánicos, dentales, etc... que pueden simular o coexistir con los dolores musculares faciales, que pueden requerir otro tipo de tratamiento. No se pretende, por lo complejo de esta situación (nerviosismo, ansiedad, estrés, bruxismo, etc...), que desaparezcan absolutamente todos los dolores para siempre, pero sin duda, con estas medidas encontrará un gran alivio en sus dolencias.