

GUIA DE EJERCICIOS PARA EL PACIENTE

CON DISFUNCIÓN DE LA ARTICULACIÓN TEMPORO-MANDIBULAR

Esta es una guía de ejercicios, consejos y recomendaciones para pacientes con disfunción temporo-mandibular

Servicio de Medicina Física y Rehabilitación
Unidad de Fisioterapia
Versión 1- Mayo 2024

¿Qué es la disfunción temporo-mandibular?

La **articulación temporo-mandibular o ATM** es una articulación que trabaja como una doble bisagra, que une el hueso temporal con la mandíbula, permitiendo acciones relacionadas con la masticación, la mímica y la comunicación.



El **Síndrome Temporo-Mandibular** hace referencia a un conjunto de alteraciones relativas a la articulación temporo-mandibular y las estructuras que la rodean que pueden convertirse en fuente de dolor orofacial y de cabeza, comúnmente relacionados con el uso de la mandíbula (al hablar o masticar). Constituye un problema de salud muy prevalente en la población, siendo capaz de generar un alto componente de dolor y discapacidad en la apertura bucal así como de disminuir su calidad de vida. Entre los diagnósticos relacionados con la ATM cabe destacar:

- Artropatía aguda/crónica de la ATM.
- Disfunción masticatoria de origen muscular-miofascial.
- Hiper movilidad mandibular.
- Trismus inducido por tratamiento de radioterapia.
- Luxación del disco mandibular con o sin reducción.

El ejercicio, automasaje y la prevención son herramientas prácticas que han demostrado su efectividad en la mejora del dolor y el reentrenamiento de las actividades relacionadas con esta articulación. Por este motivo, en la presente guía se le ofrecen una serie de directrices en el automanejo de la patología temporo-mandibular encaminadas a disminuir y devolver la función

mandibular, orofacial y de estructuras afectadas por esta condición particular.

¿Cómo puedo prevenir que se agrave?

Uno de los pilares en el tratamiento de la ATM reside en la prevención, por eso debe intentar ajustarse, en la medida de lo posible, a las siguientes pautas o recomendaciones:

- Se sabe que el **estrés** y la **tensión emocional** pueden conducir al empeoramiento de los síntomas y pueden provocar mayor necesidad de apretar los dientes. Por eso es importante que evite este tipo de situaciones.
- Trate de **evitar masticar chicle**, comerse la uñas o morder objetos, así como el exceso de estimulantes como el café, alcohol y té.
- Siga una **alimentación blanda**, esto es, evitando frutas duras, ingesta de bocadillos o determinados frutos secos.
- Si ha detectado una propensión a apretar la mandíbula o rechinar los dientes (**bruxismo**) durante el día o la noche o se levanta con mucho dolor de mandíbula y/o cabeza es posible que necesite utilizar una férula de descarga nocturna. En estos casos, consulte con el médico especialista.
- **Duerma un mínimo de 8 horas**, cómodo/a y sea estricto/a con el uso de férula de descarga si se le ha prescrito.
- Intente realizar **actividad física** a diario, así **como técnicas y ejercicios de relajación**, que pueden ser muy beneficiosas para combatir el estrés de la vida cotidiana.
- Trate de sostener con el dorso de su mano abierta la mandíbula cuando tenga ganas de bostear. Esto **evitará una apertura máxima** que pueda despertar dolor.
- Debe evitar posturas anómalas de cabeza, cuello y hombros así como ser consciente de **no apretar los dientes** en momentos de mayor estrés o nerviosismo.
- Dedique al día unos minutos a **realizar los siguientes ejercicios** que se proponen

EJERCICIOS DE LA ATM

ANTES DE EMPEZAR:

- Los ejercicios que se muestran a continuación requieren del mantenimiento de una buena postura del tronco.
- Mantenga una correcta posición del cuello alineado con los hombros y su espalda erguida. Note el peso de su cuerpo sobre los muslos, y no sobre la porción más baja de su espalda.
- Evite inclinaciones o rotaciones de la cabeza para la realización de los ejercicios, ajustándose lo máximo a las instrucciones del folleto y haciendo especial hincapié a las indicaciones de su fisioterapeuta.
- Es recomendable que los realice en una posición sentada, a poder ser, delante de un espejo para verificar que los realiza con simetría.
- Puede notar cierta fatiga o cansancio de la musculatura, pero estos ejercicios no están pensados para producir dolor. Si aparece dolor, evite el ejercicio en cuestión y consulte con su fisioterapeuta para adaptar o eliminar el ejercicio.

Ejercicios de movilidad mandibular:

Apertura de la mandíbula:

Realice una apertura de la mandíbula tan amplia como pueda sin desviar el mentón. Puede posar la punta de la lengua sobre el paladar, esto le ayudará a realizar el movimiento siguiendo la línea media.

Pose sus dedos índices por delante del trago de sus orejas y note como se forma un hueco. Debe evitar, a toda costa, que aparezca dolor o se escuchen “clicks”.

10-15 repeticiones.



Apertura de la mandíbula con ligera resistencia:

Si el ejercicio anterior no provoca dolor durante o al final de la apertura, puede complicarlo añadiendo una ligera resistencia con sus dedos por debajo del mentón, tal y como se muestra en la imagen. Mantenga 5 segundos y descanse.

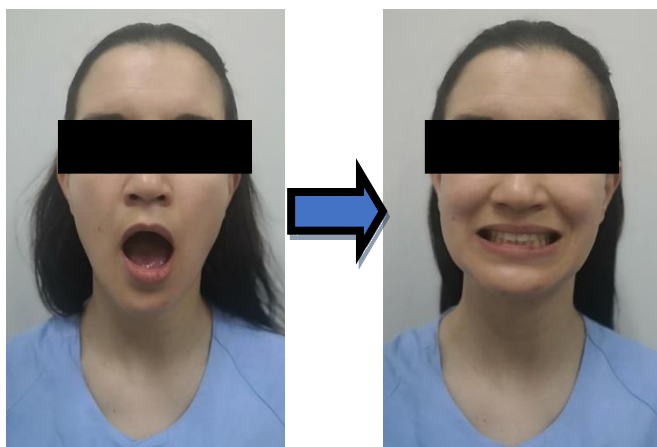
10-15 repeticiones.



Cierre de la mandíbula.

Partiendo de la posición de apertura del ejercicio anterior, haga un cierre de la boca intentando mostrar sus dientes superiores e inferiores. Intente realizar este ejercicio sin “apretar” con sus dientes.

10-15 repeticiones.



Cierre de la mandíbula con ligera resistencia

Partiendo de la posición de apertura del ejercicio anterior, coloque sus dedos índices y pulgares sobre sus colmillos superiores e inferiores. Intente realizar un cierre de la boca contra la resistencia de sus dedos. Mantenga 5 segundos y descanse.

10-15 repeticiones.



Desviaciones laterales de la mandíbula

Con la mandíbula relajada, sin apretar los dientes, realice un movimiento lateral, dirigiendo la comisura de la boca hacia la oreja. Mantenga la posición final 5 segundos.

10-15 repeticiones.



Desviaciones laterales de la mandíbula con ligera resistencia

Si el ejercicio anterior no genera dolor, puede colocar sus dedos índice y corazón a ambos lados de su barbilla para resistir el movimiento de lateralización. Aguante 5 segundos y vuelva a la posición central.

10-15 repeticiones



Desplazamientos anterior/posterior de la mandíbula (Protrusión/Retrusión)

Con la mandíbula relajada, sin apretar los dientes, deslice su barbilla hacia delante intentando mantener inmóvil el resto de la boca. Mantenga la posición 5 segundos y vuelva a la posición de partida.

10-15 repeticiones.



Ejercicios de automasaje:

Maniobras mandibulares

Realice una presión local leve/moderada con su pulgar sobre los puntos dolorosos de la musculatura de su mandíbula y aguante 30-60 segundos. Después, realice 5 pases verticales (hacia el cuello), 5 pases hacia la barbilla y otros últimos 5 hacia la comisura de la boca.

2-3 minutos.



Maniobras craneales

Rodee con sus 5 dedos la pared del cráneo, alrededor de sus orejas. Realice una presión local leve-moderada con el pulpejo de sus dedos y aguante la presión en los puntos dolorosos 30-60 segundos. A continuación, realice pequeñas presiones circulares para relajar toda la musculatura, desde la frente hasta la nuca, pasando por las sienes.

2-3 minutos.



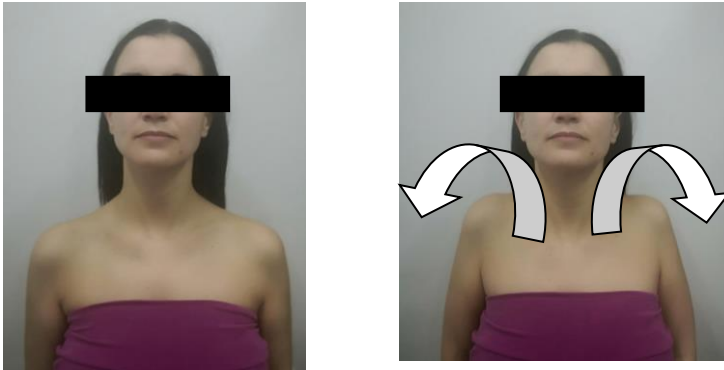
Acabe tirando suavemente de la raíz del pelo y aguante 30 segundos.

Ejercicios cervico-escapulares:

Circunducción de hombros:

Realice un movimiento circular y simultáneo con los hombros de delante a atrás, siguiendo siempre este mismo sentido y manteniendo la espalda erguida y la cabeza alineada con los hombros.

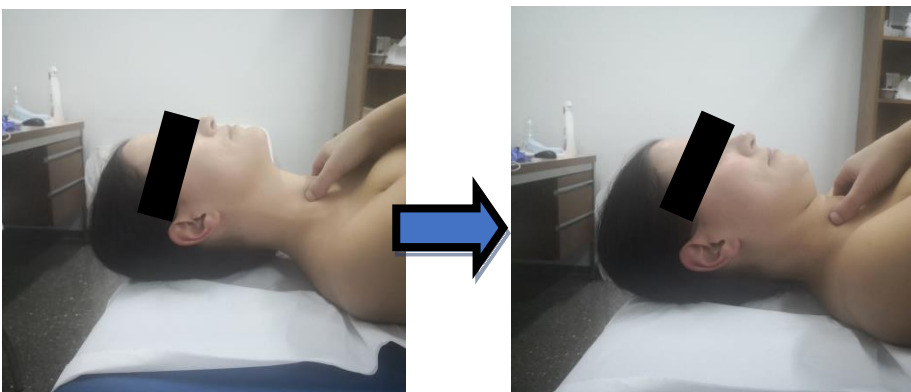
20 repeticiones.



Flexión cráneo-cervical

En posición tumbada, coloque sus dedos sobre el cuello como se indica en la imagen. Realice un movimiento suave intentando dirigir su mentón hacia la garganta, como si “sacara la papada”. Evite que la musculatura del cuello se ponga en excesiva tensión, para lo cual le ayudará el contacto de su mano.

10-15 repeticiones.



Estiramientos cervicales

Estiramiento 1:

En posición sentada, realice una inclinación de la cabeza, intentando dirigir el lóbulo de su oreja hacia el hombro del mismo lado, manteniendo la nariz al frente. Con la mano del lado de inclinación, realice una suave presión sobre el cráneo para aumentar ligeramente el estiramiento. Intente no levantar el hombro contrario. Debe sentir tensión, NO DOLOR.

30 segundos por cada lado.



Estiramiento 2:

En posición sentada, realice una inclinación de la cabeza, intentando dirigir el lóbulo de su oreja hacia el hombro del mismo lado, manteniendo la nariz al frente. A continuación, gire la cabeza dirigiendo la mirada hacia su axila del mismo lado. Con la mano del lado de inclinación, realice una suave presión sobre el cráneo para aumentar ligeramente el estiramiento. Intente no levantar el hombro contrario. Debe sentir tensión, NO DOLOR.

30 segundos por cada lado.



Estiramiento 3

En posición sentada y con la espalda erguida, coloque sus palmas de las manos sobre el esternón e intente ejercer una presión hacia el suelo. Rote la cabeza hacia uno de los lados y levante su barbilla. Aguante **30 segundos**.

Sin perder la posición, ahora adelante el mentón y aguante otros **30 segundos** más.

Repita la operación hacia el lado contrario.



Estiramiento 4

En posición sentada y con la espalda erguida coloque sus palmas de las manos sobre el esternón. Primero dirija el lóbulo de su oreja al hombro del mismo lado. A continuación gire la cabeza hasta que su mirada quede orientada al techo. Por último deje caer el peso de su cabeza hacia atrás, elevando suavemente su barbilla.

30 segundos por cada lado.



SOCIEDADES Y ASOCIACIONES

- **Sociedad Española de Disfunción Craneomandibular y Dolor Orofacial (SEDCYDO)**

Tel. 626577350

secretaria@sedcydo.com

www.sedcydo.com

- **Asociación española de pacientes con dolor neuropático, neuralgia del trigémino y disfunción de la ATM**

Tel. 917333038

aepa@pacientesatm.com

www.pacientesatm.com



Hospital Universitario Ramón y Cajal

Ctra. De Colmenar Viejo km 9,100. 28034- Madrid

Servicio de Rehabilitación. Unidad de Fisioterapia

Planta sótano 2 izquierda. Teléfono: 91 3368000 –ext. 7985