

Contratture muscolari al viso

Esercizi in caso di contratture
muscolari al viso



SSO

Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft
Société suisse des médecins-dentistes
Società svizzera odontoiatri
Swiss Dental Association

1



Autocontrollo

I denti non sono in contatto quando la posizione della mandibola è rilassata. Bisogna in particolar modo evitare di stringere i denti assieme inconsciamente, spostare la mandibola in avanti e mordersi le labbra o le guance. Per ricordarsi di non fare queste parafunzioni si possono incollare dei piccoli post-it nei luoghi in cui quotidianamente si guarda (ad esempio cucina, auto, computer, ecc.).

Ogni volta che si guardano i post-it ci si ricorda di controllare la posizione dei denti e di rilassare la muscolatura.

2



Allungamento della muscolatura

Gli esercizi di allungamento passivi dei muscoli masticatori sono paragonabili allo stretching nello sport. Il pollice sinistro stabilizza la mascella superiore sugli incisivi frontali. Indice e medio dell'altra mano spingono la mandibola (mascella inferiore) verso il basso, finché si sente una certa tensione (senza dolore!).

Mantenere questa posizione per 6-10 secondi facendo 10 ripetizioni (da ripetere più volte al giorno).

3



Trattamento termico/Massaggi

Chiudendo i denti, si possono percepire i muscoli masticatori con le dita. In quel punto massaggiare con movimenti circolari esercitando una leggera pressione con la punta delle dita oppure con il palmo della mano. L'applicazione di calore prima del massaggio ne facilita l'efficacia.

Ripetere il procedimento più volte al giorno!

4



Cerotto medicamentoso

Durante la notte può essere indicata l'applicazione di un cerotto con effetto antinfiammatorio (ad esempio: Flector) sulla parte dolente.

Non utilizzare il cerotto per più di 3 giorni consecutivi.