



FISIO_RAUL
Fisioterapeuta

O QUE É
DTM?
DISFUNÇÃO TEMPOROMANDIBULAR

SUMÁRIO

O que é DTM?	02
Causas da DTM	03
Os subtipos mais comuns de DTM	04
Sinais e sintomas	05
Outras causas	06
Tratamento	07
Orientações	08
7 exercícios	09

Clique no retângulo para ir ao capítulo.



O que é DTM?

A **disfunção temporomandibular** (DTM) é comumente descrita como uma dor situada na face ou região pré-auricular com presença de ruídos e restrições ou interferências no movimento mandibular. Ela pode acometer qualquer faixa etária e sua etiologia está ligada a atividades parafisiológicas do sistema estomatognático que contribui com as funções de mastigação, deglutição, fonoarticulação e respiração.





Causas da DTM

As DTM's podem estar associadas ao bruxismo, apertamento bucal, hábitos como o de roer unhas, morder os lábios e canetas ou mascar chicletes. Além desses fatores biomecânicos, também devemos pensar nas causas psicossociais, como os transtornos de ansiedade, estresse, fibromialgia e depressão.



Os subtipos mais comuns da DTM, são:

- Artralgia (dor articular);** •
- Mialgia (dor muscular);** •
- Dor miofascial;** •
- Deslocamento do disco;** •
- Doença articular degenerativa;** •
- Subluxação;** •
- Cefaleia atribuída à DTM;** •



Sinais e sintomas:

- 1.** Limitação ou desvio mandibular;
- 2.** Ruídos articulares;
- 3.** Sensação de tamponamento no ouvido;
- 4.** Tontura ou zumbido;
- 5.** Cefaleia constante;
- 6.** Dor e tensão na cervical;
- 7.** Abertura bucal diminuída;
- 8.** Espasmo muscular;
- 9.** Crepitação e dor local.



Outras causas:

- Histórico de traumas na face;
- Extrações dentárias, uso de placas ou próteses;
- Acidentes automobilísticos;
- Mastigação apenas de um lado;
- Alterações do sono e humor;
- Doenças respiratórias;
- Doenças reumáticas;
- Histórico familiar de DTM ou dor crônica;
- Quadros repentinos de torcicolo;
- Medo, estresse, tristeza e ansiedade.





Tratamento

Como a DTM é um problema causado por inúmeros fatores, incluindo físicos e psicológicos, pode ser necessário um tratamento multidisciplinar, envolvendo não só o dentista especializado em ortodontia, como também psicólogos, osteopatas, fonoaudiólogos e otorrinolaringologistas.



Orientações

- ✓ Realize exercícios de alongamento e mobilidade, constantemente;
- ✓ Quando a mandíbula está em descanso, os dentes de baixo nunca devem encostar nos dentes de cima. A regra é lábios unidos, dentes separados;
- ✓ Pratique “boa postura” e se fortaleça, isso proteje e reduz as tensões corpóreas;
- ✓ Evite apertar ou ranger os dentes, mascar chicletes, roer unhas, morder ou apertar os lábios, apoiar o queixo e morder objetos;
- ✓ Durante o quadro de dor aguda, dê preferência a alimentos moles como sopas, caldos, purês, iogurtes. Uma alimentação macia permitirá o reparo muscular;
- ✓ Administre o estresse e a cafeína, ambas podem aumentar a tensão em seus músculos.
- ✓ Melhore a qualidade do sono: reduza a claridade e ruído do quarto, adote as posições mais confortáveis e evite a utilização do celular. Desligue os pensamentos;
- ✓ Por último e não menos importante, realize consultas preventivas para que a dor não se torne crônica.



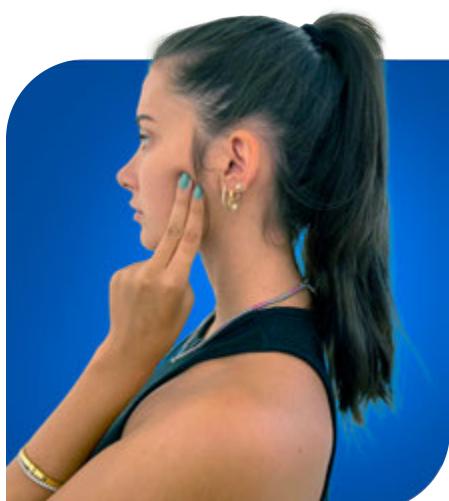


7 Exercícios que vão aliviar a sua dor

Exercícios para realizar em casa:



Massageie o músculo temporal com as digitais e repita o movimento 3 vezes, por aproximadamente 1 minuto.



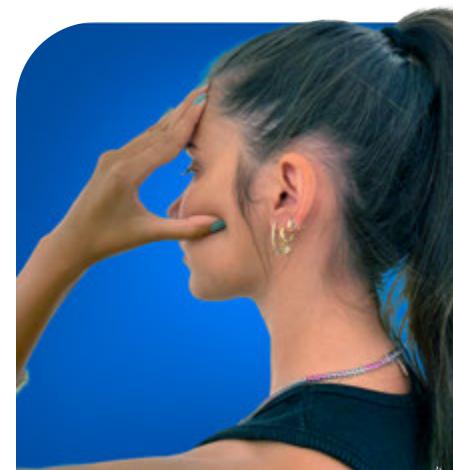
Massageie a região anterior do temporal (bem à frente da orelha), repita o movimento por aproximadamente 1 minuto e também realize nos ramos médio e posterior como ilustrado na figura ao lado.



Com os dedos indicador e médio, realize uma leve pressão no músculo acima da mandíbula (músculo masseter) e massageie por aproximadamente 1 minuto.



Pressione a região abaixo da mandíbula (pontos dolorosos). Repetindo por 3 vezes em cada ponto.



Pressione com o dedo polegar abaixo do osso zigmático e sustente por 10 segundos, repetindo 3 vezes.



Com o pescoço em rotação leve para o lado oposto ao da musculatura de dor, com os dedos polegar e indicador, segure o músculo que sobressai abaixo da orelha (ECOM) por 10 segundos, repetindo 3 vezes.



Posicione os dedos polegares no osso occipital (bem na base da cabeça) e pressione por 10 segundos, repetindo 3 vezes.

ESTEJA SEMPRE ATENTO!

*Busque ajuda de um
especialista a qualquer
sintoma de dor.*



Clique aqui para
me seguir!