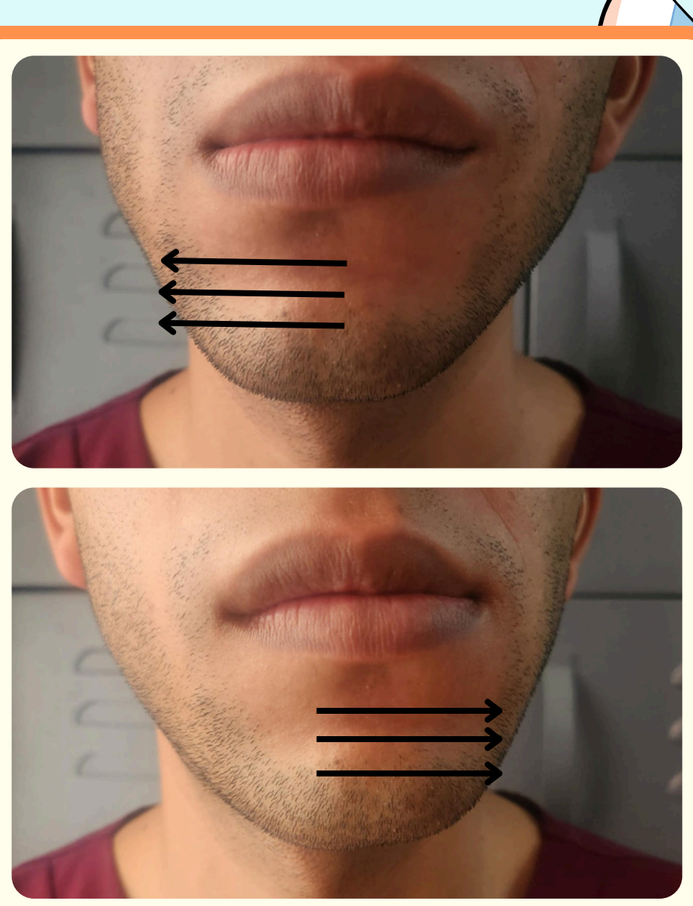
ATM

Articulación temporomandibular

FORTALECIMIENTO

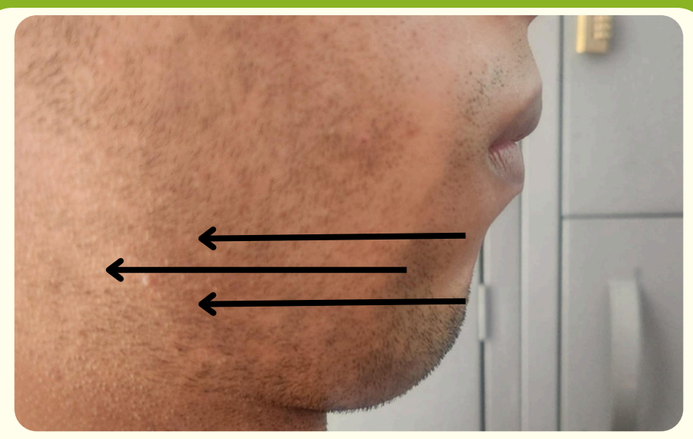


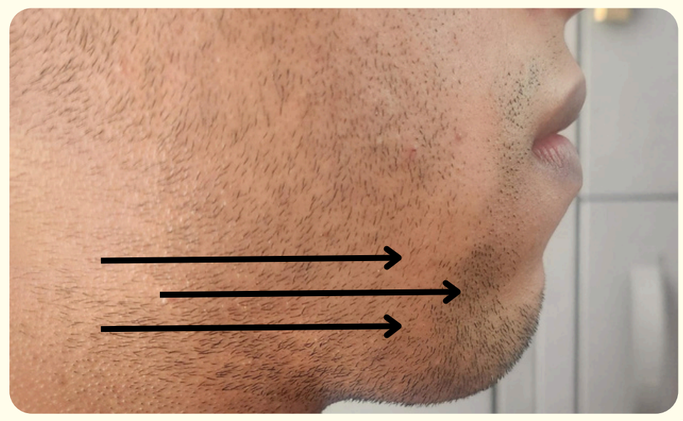
EJERCICIO 1

- Llevar la mandíbula de lado a lado como si se llevase algo de un lado a otro de la boca.
- Realizar 3 series de 18 repeticiones.

EJERCICIO 2

- Llevar la mandíbula de atrás al frente como si se masticara.
- Realizar 3 series de 18 repeticiones.

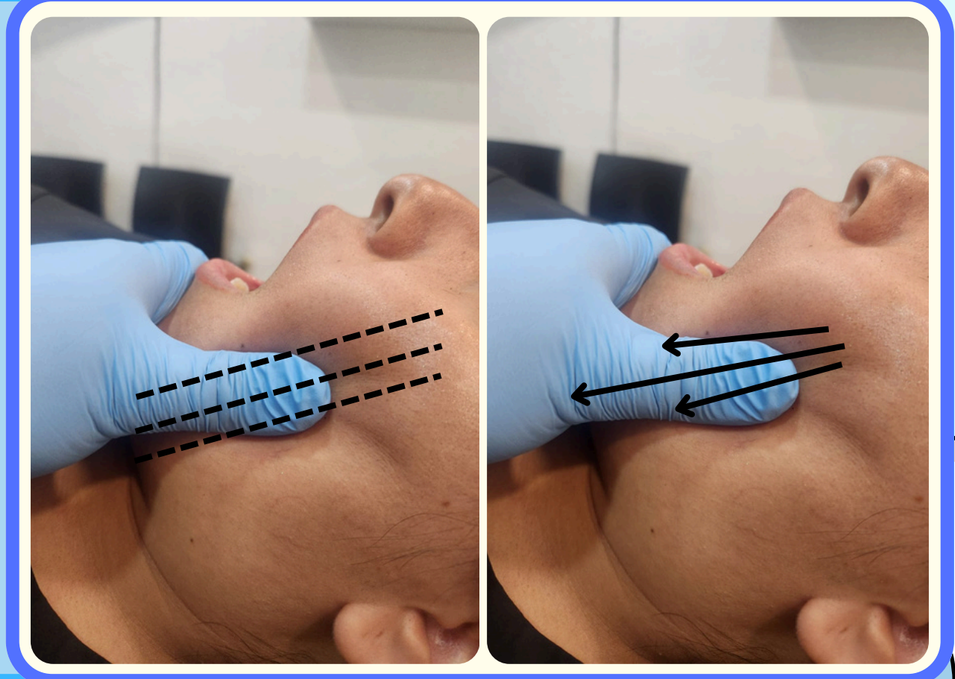




ESTIRAMIENTOS

ESTIRAMIENTO

Sostenga ambos lados de la cara con los pulgares y de manera simultanea se abre la boca y se descienden los dedos desde los pómulos hasta el borde inferior de la mandíbula de forma repetitiva.

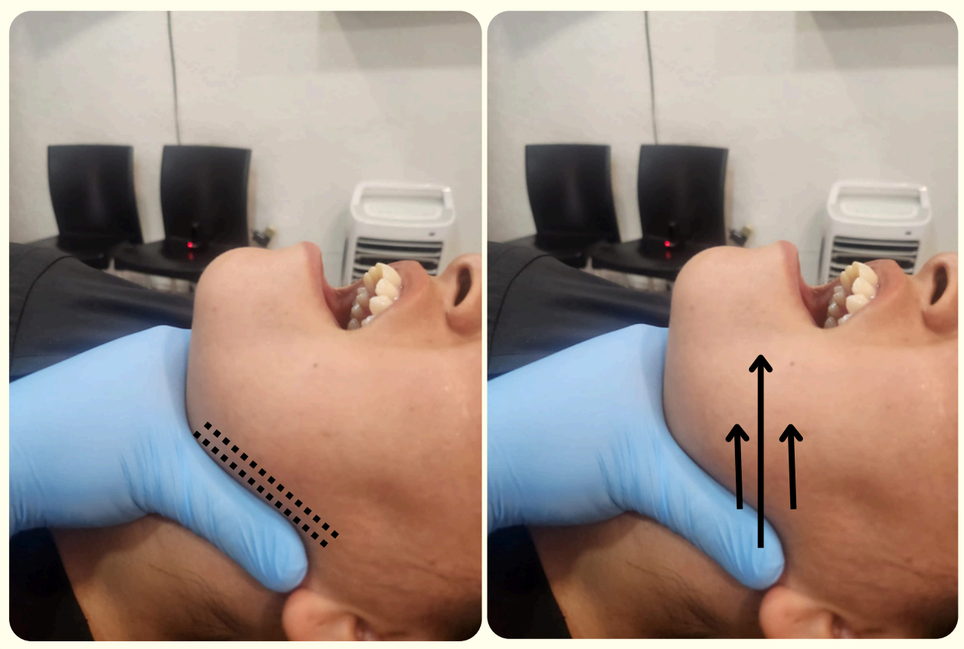


ECOM

Estando acostado boca arriba con la cabeza fuera de la cama, se coloca una mano en la clavícula para descenderla y otra en el borde inferior de la mandíbula que llevara la cara en diagonal hacia el lado contrario de la mandíbula durante 20 segundos.

TRACCIÓN

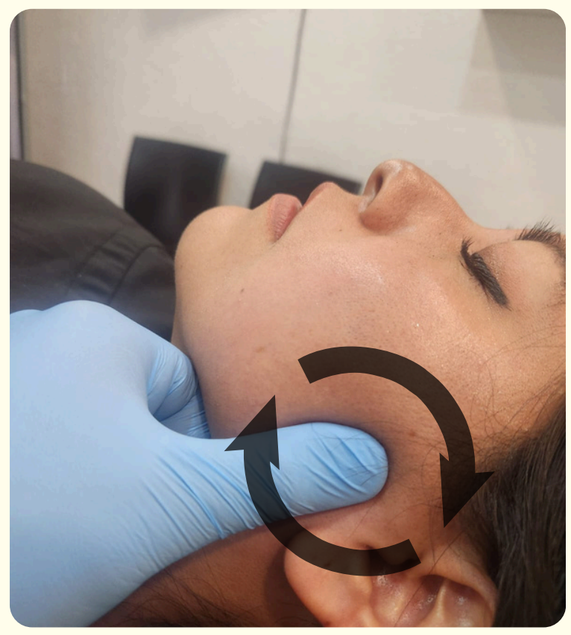
Sostenga el rostro por ambos bordes inferiores de la mandíbula y mientras la boca esta abierta, traccione llevando la quijada hacia el frente del rostro durante 15 segundos mantenidos.

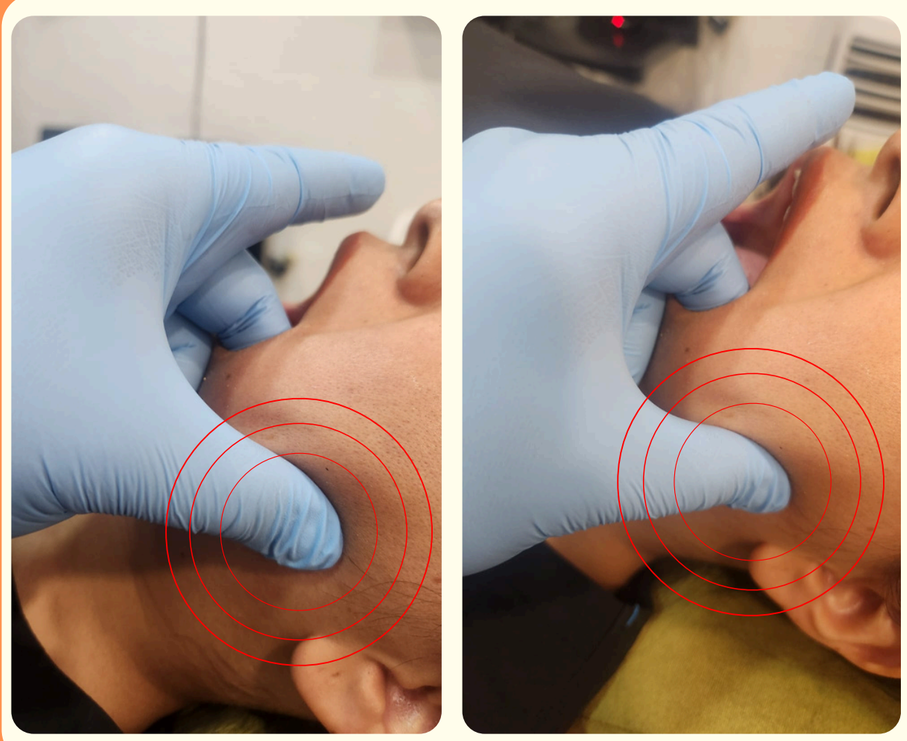


MASOTERAPIA ENDOBUCAL

MASAJE

Realice presión ligera con el dedo pulgar o dos dedos en la periferia de la articulación temporomandibular en círculos con dirección a la boca durante 3 minutos.





LIBERACIÓN

Utilizando su dedo medio y pulgar, realice una pinza que abarque la parte interna y externa de la ATM mientras ejerce una presión moderada, constante y sostenida que produzca un dolor. Dicha sensación debe ir desapareciendo en el aproximado de un minuto.

GUARDA CASERA

MATERIALES

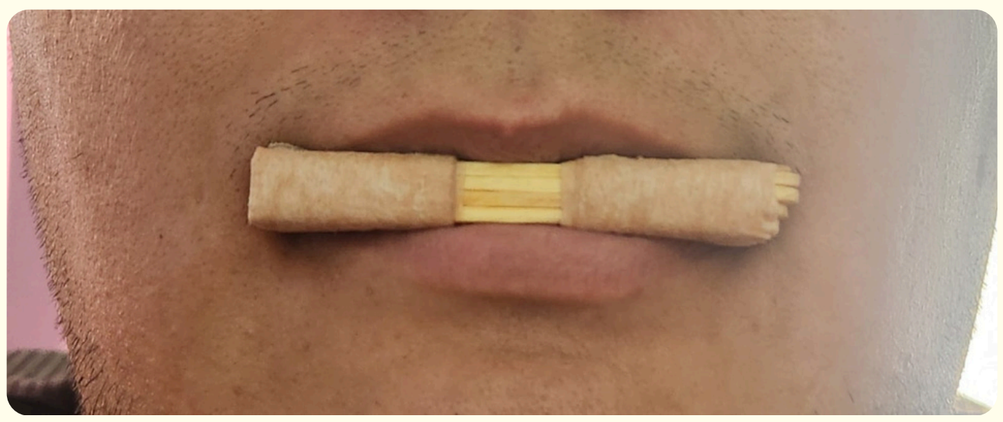
- Cinta micropore
- Abatelenguas (1 o 2)
- Tijeras

PASOS

Corte los abatelenguas por la mitad o el tamaño prudente para su boca, apílelos y péguelos con la cinta micropore por los extremos.

EJEMPLO

Así es un ejemplo de la forma en la que debería quedar su guarda siendo que las medidas puedan variar.

USO

Se coloca en la parte mas externa de los dientes y se cubre ligeramente con los labios.