



AUTOCONTROLLO E IGIENE POSTURALE

Gentile paziente,

una delle cause principali per l'origine del dolore orofacciale è legata ad un utilizzo abnorme della muscolatura del distretto cranio-cervicale. In particolar modo vengono coinvolti i muscoli masticatori e i muscoli della parte posteriore del collo. Il meccanismo attraverso il quale questi due distretti muscolari risultano coinvolti è simile e come precedentemente accennato, è dovuto ad un loro uso eccessivo e/o scorretto.

In condizioni normali un muscolo alterna periodi di contrazione (lavoro) a periodi di rilassamento (riposo). Durante la fase di riposo il muscolo non è totalmente rilassato, ma mantiene un lievissimo stato di tensione chiamato tono muscolare a riposo. Il tono muscolare si contrappone alla forza di gravità ed è il meccanismo attraverso il quale il nostro organismo è in grado di mantenere la posizione eretta.

È possibile che nel corso della nostra vita, nell'ambito della struttura cranio-cervicale, per motivi vari, il tono muscolare aumenti o che gruppi di muscoli vengano attivati anche quando dovrebbero trovarsi in uno stato di riposo. Questo col tempo può generare un affaticamento muscolare e ciò, a lungo andare, può portare alla comparsa di dolore.

Per i muscoli masticatori, in particolare per il massetere ed il temporale (utilizzati nella chiusura della bocca), il rischio di affaticamento è collegato a movimenti mandibolari che normalmente non dovrebbero essere svolti, o che perlomeno andrebbero eseguiti solo per un breve periodo di tempo.

Rischiano un lavoro eccessivo della muscolatura masticatoria le persone che hanno delle ABITUDINI VIZIATE o che hanno delle PARAFUNZIONI.

Tra le ABITUDINI VIZIATE vanno ricordate:

- Masticare o succhiare oggetti di vario genere (penne, matite, ecc.)
- Mangiare unghie o pellicine
- Succhiare le labbra o le guance
- Tenere la mandibola, per un lungo periodo, in una posizione diversa da quella di riposo
- Masticare chewing-gum

Tra le PARAFUNZIONI ricordiamo invece tutte quelle situazioni in cui in maniera involontaria portiamo i denti a contatto tra loro. Normalmente i denti superiori ed inferiori dovrebbero entrare in contatto solo durante la deglutizione e in piccola parte durante la masticazione. È stato calcolato che nel corso di 24 ore le arcate dentarie vengono unite per un periodo molto breve di circa 30 min.

Nelle altre 23 ore e 30 minuti i denti dovrebbero rimanere separati e l'unica attività muscolare del massetere e del temporale dovrebbe essere quella data dal tono muscolare nella fase di riposo, necessario a impedire alla mandibola di cadere verso il basso.

Molte persone riducono questa fase di riposo e portano a contatto tra loro i denti superiori ed inferiori per diverse ore nel corso della giornata, queste persone vengono definite "bruxisti".

Esistono due forme di bruxismo:

- Serrare i denti: la bocca viene chiusa e i denti superiori e inferiori vengono uniti con una forza che può variare da individuo ad individuo, ma che tranquillamente raggiunge diverse decine di chili.
- Digriagnare i denti: stessa condizione del serramento, ma in più i denti superiori ed inferiori vengono "sfregati" tra loro, come se volessimo consumarli.

Entrambe le forme possono avvenire durante la notte e/o il giorno.

Nel primo caso, bruxismo notturno, ci troviamo di fronte a un fenomeno di cui non conosciamo ancora la causa. Sembra essere comunque una condizione molto frequente, collegata direttamente al sistema nervoso centrale. Infatti, oltre alla contrazione dei muscoli masticatori, vengono modificati degli altri parametri vitali, come per esempio aumento della frequenza respiratoria e di quella cardiaca, modificazione dell'elettroencefalogramma, ecc. ecc...

Contrariamente a quanto affermato in passato dalla comunità scientifica, il bruxismo notturno sembra oggi non avere alcuna correlazione con l'occlusione, presentandosi, infatti, sia in individui con masticazioni pressoché perfette, che in soggetti con gravi forme di malocclusione.

Anche per quanto riguarda la causa del bruxismo diurno esistono, allo stato attuale, solo delle ipotesi, ma è possibile che esso sia legato ad abitudini o a stimoli esterni contingenti (routine, stress, necessità di concentrarsi, nervosismo, ecc..)

Il meccanismo attraverso il quale ABITUDINI VIZIATE e PARAFUNZIONI sarebbero in grado di provocare dolori facciali o cefalee di tipo muscolo tensivo e quindi collegato ad un affaticamento progressivo o alla comparsa di microtraumi a carico dei muscoli masticatori (in particolare del massetere e del temporale).

E' inoltre importante valutare se tali disturbi compaiono di mattina appena svegli, segno di un possibile bruxismo notturno, o se invece compaiono nel corso della giornata o verso sera. In quest'ultimo caso ci troveremo di fronte a un probabile bruxismo diurno.

Oltre al dolore di origine muscolare, le ABITUDINI VIZIATE e le PARAFUNZIONI possono causare dolori di tipo articolare, in particolare nelle articolazioni temporo-mandibolari (sono le articolazioni che uniscono la mandibola alla base cranica), dove col tempo si possono verificare fenomeni di compressione, infiammazione e artrosi.

Come per i disturbi muscolari, visti in precedenza, il meccanismo da cui originano i disturbi articolari è legato ad un uso eccessivo e/o scorretto delle articolazioni. Un esempio è rappresentato da quelle persone che, ripetutamente nel corso della giornata, mordicchiano per abitudine oggetti vari (penne, matite, unghie). Questi individui avranno una maggiore tendenza a usurare le proprie articolazioni temporo-mandibolari e a sviluppare dolore.

Per i motivi sopra indicati sarà importante controllare quotidianamente l'attività della muscolatura mandibolare e in particolare:

EVITARE TUTTE QUELLE SITUAZIONI INDICATE COME ABITUDINI VIZIATE

E' inoltre necessaria una costante attenzione (AUTOCONTROLLO) nel mantenere i denti superiori e inferiori separati tra loro.

Questo potrà essere effettuato posizionando dei segnali visivi come per esempio dei bigliettini promemoria colorati che, posizionati su oggetti di uso comune (computer, telefono, frigorifero, etc.), richiamino la nostra attenzione e, nel momento in cui ci dovessimo rendere conto di avere i denti a contatto, ci ricordi di separarli immediatamente.

Ora analizziamo le tre fasi necessarie per separare le arcate dentarie in maniera efficace:

1. Pronunciare per due o tre volte delle parole che contengono delle consonanti bilabiali (babbo o mamma). Immediatamente dopo aver pronunciato queste parole i denti superiori e inferiori saranno separati tra loro di un paio di millimetri.
2. Mantenere le labbra a contatto senza esercitare nessuna tensione sulla muscolatura periorale (contorno bocca).
3. Posizionare la punta della lingua nella parte anteriore del palato, immediatamente dietro gli incisivi superiori.

A questo punto la nostra mandibola si troverà nella corretta posizione di riposo. Il passo successivo sarà quello di concentrarci e rilassare completamente la muscolatura delle guance. Il paziente che normalmente tiene i denti a contatto, deve ABITUARSI A MANTENERE LA MANDIBOLA IN UNA POSIZIONE RILASSATA!!!

Anche per il dolore cervicale la causa può essere ricercata in un eccessivo o scorretto lavoro della muscolatura della parte posteriore del collo, in particolare in una cattiva posizione della testa o delle spalle, mantenuta per diverso tempo nel corso della giornata, per esempio per motivi di studio o professionali. Essa potrà essere all'origine di spasmi o tensioni muscolari.

Un esempio molto comune per questo tipo di problema è la tendenza che molti di noi hanno nel piegare la testa in avanti (con perdita della fisiologica lordosi cervicale) e nell'incurvare anteriormente le spalle. Ebbene, bastano solo 10 gradi di inclinazione in avanti della testa per raddoppiare il lavoro dei muscoli posteriori del collo!!! Ecco quindi un altro caso in cui una postura scorretta è in grado di determinare lo sviluppo di un quadro doloroso.

Le indicazioni precedenti devono essere tenute in seria considerazione perché, se trascurate, spesso tendono a cronicizzare sino a divenire quadri patologici di difficile risoluzione.

E' importante quindi che tutti i pazienti siano consapevoli della causa del loro dolore e che attuino tutte quelle semplici manovre in grado di eliminarlo o quanto meno di ridurlo.

E' necessaria inoltre una maggiore attenzione verso quelle disarmonie posturali a carico del distretto cranio-cervicale in grado di provocare col passare del tempo una sintomatologia dolorosa. Per quei distretti muscolari che si trovano in uno stato di tensione o di contrattura, è inoltre fondamentale un adeguato trattamento fisioterapico da effettuare sotto il controllo di personale specializzato.