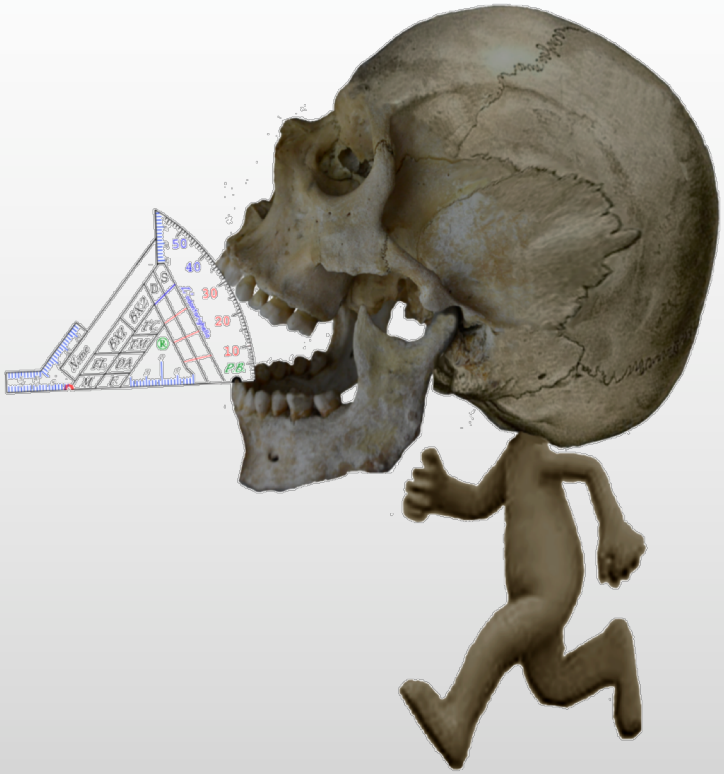
AEQUABILITAS

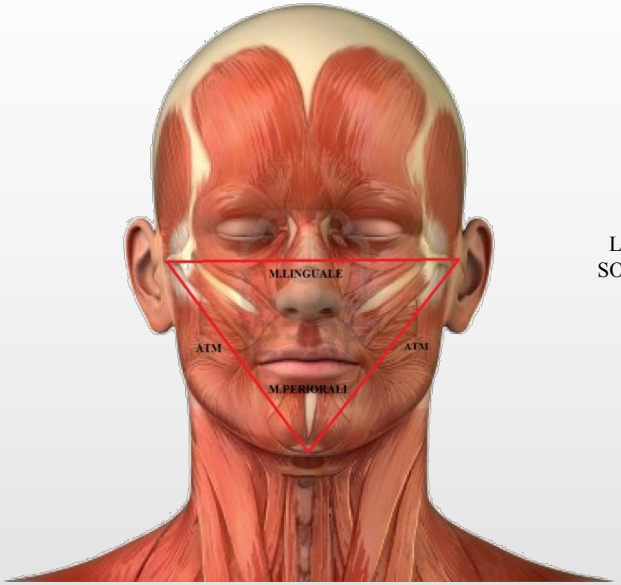


Medicina Posturale Integrata con L'ODONTORIGHELLO

TERAPIA MIO-FUNZIONALE

OROFACIAL MYOFUNCTIONAL DISORDER (OMD)

Squilibrio Muscolare Orofacciale (SMOF)



FUNZIONE E FORMA SONO CORRELATE
LA CORREZIONE NON PUÒ AVVENIRE IN MODO ADEGUATO E SOPRATTUTTO STABILE SE LA FUNZIONE PERMANE ALTERATA.
(M.L. MOSS, LE FOULON,W.ROUX , J. WOLFF E ALTRI),

LE PARAFUNZIONI DEL SISTEMA MASTICATORIO,
GLI SQUILIBRI MUSCOLARI E RESPIRATORI,
LA DEGLUTIZIONE ATIPICA E LE ABITUDINI VIZIATE
RIVESTONO UN RUOLO IMPORTANTE IN NUMEROSE PATOLOGIE E DISFUNZIONI
DEL SISTEMA STOMATOGNATICO E DEL SISTEMA MUSCOLO-SCHELETRICO,
NONCHÉ SULLE FUNZIONI COGNITIVE E COMPORTAMENTALI.

Orofacial myofunctional therapy: historical and philosophical considerations.
Hanson ML
Int J orofacial Myology1988 Mar;14(1):3-10.

Terapie	Articolare	Occlusale	Muscolare	Funzionale	Parafunzioni
Gnatologiche	X	X	X		X
DGI	X	X			X
Coadiuvanti				X	
Fisioterapia	X		x	X	X
Terapie fisiche	X		X		X
Manuali Centrali	X		X	X	
Manuali periferiche	X		X		
Tape kinesiologico	X		X	X	
Chirurgiche				X	
Psicologiche e comportamentali	X				X

LA TERAPIA MIO-FUNZIONALE

ESERCIZI IN SINERGIA TERAPEUTICO - RIABILITATIVA POSTURALE

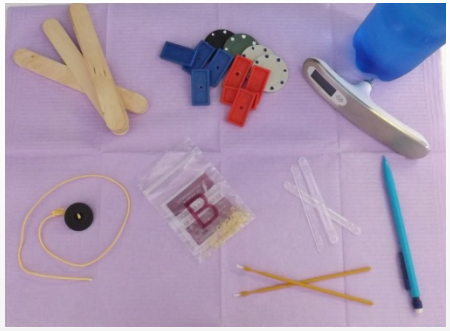
Terapie	Articolare	Occlusale	Muscolare	Funzionale	Parafunzioni
Gnatologiche	X	X	X		X
DGI	X	X			X
Coadiuvanti				X	
Fisioterapia	X		x	X	X
Terapie fisiche	X		X		X
Manuali Centrali	X		X	X	
Manuali periferiche	X		X		
Tape kinesiologico	X		X	X	
Chirurgiche				X	
Psicologiche e comportamentali	X				X

METODOLOGIA :PROGRAMMA PERSONALIZZATO DI ESERCIZI RIABILITATIVI.

MOTIVAZIONE DEL PAZIENTE È FONDAMENTALE PER OTTENERE I RISULTATI .
LA TERAPIA PREVEDE UN ALLENAMENTO MUSCOLARE QUOTIDIANO SEGUENDO GLI ESERCIZI PROPOSTI .

DURATA DELLA TERAPIA VARIA IN BASE ALLA GRAVITÀ DELLA DISFUNZIONE, ALLA MOTIVAZIONE DEL PAZIENTE.

LA TERAPIA MIO-FUNZIONALE



ORAL POSTURE
OROFACIAL MYOFUNCTIONAL THERAPY

A. Lischer (1912)propose *«l'intervento terapeutico sulla muscolatura orofacciale effettuato con esercizi di ginnastica muscolare»*.
A. P. Rogers(1918) defini' la lingua un *«apparecchio ortodontico vivente»* proponendo una terapia alternativa alla ortodonzia classica.
Pierre Robin (1928)mise in relazione la postura linguale bassa (Glossoptose) con l'ostruzione faringea e la respirazione orale, la predisposizione alle riniti e alle allergie respiratorie, ai disturbi gastro-intestinali, ginocchio valgo, torace ristretto e spalle cadenti,irregolarità dentali, enuresi e tendenza all'affaticamento psicofisico con scarsa resa scolastica.
W. J. Straub(1951) indicò l'allattamento artificiale con il biberon come principale fattore eziologico della deglutizione atipica ed elaborò un dettagliato protocollo terapeutico per il ripristino di una corretta funzione della muscolatura oro-facciale.
R. E. Moyers(1964) distinse cinque tipi di deglutizione :infantile fisiologica, adulta fisiologica, atipica semplice, atipica complessa, infantile ritenuta.
Daniel Garliner(1967) fondò l'*Istituto per la Terapia Miofunzionale* di Coral Gables in Florida e la *«Myofunctional Therapy Association of America»* inizia la concezione moderna della terapia miofunzionale

LA TERAPIA MIO-FUNZIONALE

A-RIEDUCAZIONE LINGUALE
B-RIEDUCAZIONE ATM
C-RIEDUCAZIONE M.PERIORALI
D-RIEDUCAZIONE RESPIRATORIA

PATOLOGIA	CLASSIFICAZIONE	TERAPIA	COMPETENZA
SINDROME ALGICO DISFUNZIONALE (DISFUNZIONE TEMPORO MANDIBOLARE)	PATOLOGIA INTRARTICOLARE	B	T.SPECIALISTCA GNATOLOGICA
	PATOLOGIA EXTRARTICOLARE	B+C+D	
DINDROMI OCCLUSO POSTURALI	MALOCCLUSIONE DENTO/SCHELETRICHE	A+C+D	T.SPECIALISTCA ORTODONTICA
	CROSS-BITE MONO/BILATERALI	A+C+D	
SINDROME GLOSSO POSTURALE	PRIMARIE E/O SECONDARIE TIPO I,II,III	A+C+D	T.SPECIALISTICA
	FRENULO LINGUALE PATOLOGICO	A	T.CHIRURGICA
SINDROMI PARAFUNZIONALI	PATOLOGIE INTRINSECHE	B+D	T.SPECIALISTICA
	PATOLOGIE EXTRINSECHE	A+B+C+D	T.PSICOLOGICA
DISTONIA ORO-MANDIBOLARE	PATOLOGIA FOCALE	A+B+C+D	T.SPECIALISTCA T.PSICOLOGICA
	PATOLOGIA GENERALIZZATA	A+B+C+D	
O.S.A.S	CENTRALI	B+D	T.SPECIALISTCA
	PERIFERICHE		
DISESTESIA OCCLUSALE		A+B+C+D	T.PSICOLOGICA
SINDROME DA DEFICIT PERCETTIVO	MUSCOLARE-COGNITIVA	A+C	T.ODONTOIATRICA T.PSICOLOGICA
BURNING MOUTH SYNDROME(BMS)	PRIMARIA	A+B+C+D	T.PSICOLOGICA
	SECOMDARIA		TERAPIA CAUSALE

LA TERAPIA MIO-FUNZIONALE

INT J OROFACIAL MYOLOGY2006 NOV;32:22-31.
OROFACIAL MYOFUNCTIONAL DEFICITS IN ELDERLY INDIVIDUALS. RAY J

A-RIEDUCAZIONE LINGUALE
B-RIEDUCAZIONE ATM
C-RIEDUCAZIONE M.PERIORALI
D-RIEDUCAZIONE RESPIRATORIA

OROPHARYNGEAL EXERCISES TO REDUCE SYMPTOMS OF OSA AFTER AT.
VILLA MP, BRASILI L, FERRETTI A, VITELLI O, RABASCO J, MAZZOTTA AR, PIETROPAOLI N, MARTELLA S.(2014). SLEEP BREATH.MAR;19(1):281-9.

PATOLOGIA	CLASSIFICAZIONE	TERAPIA	COMPETENZA
SINDROME ALGICO DISFUNZIONALE (DISFUNZIONE TEMPORO MANDIBOLARE)	PATOLOGIA INTRARTICOLARE	B	T.SPECIALISTCA GNATOLOGICA
	PATOLOGIA EXTRARTICOLARE	B+C+D	
DINDROMI OCCLUSO POSTURALI	MALOCCLUSIONE DENTO/SCHELETRICHE	A+C+D	T.SPECIALISTCA ORTODONTICA
	CROSS-BITE MONO/BILATERALI	A+C+D	
SINDROME GLOSSO POSTURALE	PRIMARIE E/O SECONDARIE TIPO I,II,III	A+C+D	T.SPECIALISTICA
	FRENULO LINGUALE PATOLOGICO	A	T.CHIRURGICA
SINDROMI PARAFUNZIONALI	PATOLOGIE INTRINSECHE	B+D	T.SPECIALISTICA
	PATOLOGIE EXTRINSECHE	A+B+C+D	T.PSICOLOGICA
DISTONIA ORO-MANDIBOLARE	PATOLOGIA FOCALE	A+B+C+D	T.SPECIALISTCA T.PSICOLOGICA
	PATOLOGIA GENERALIZZATA	A+B+C+D	
O.S.A.S	CENTRALI	B+D	T.SPECIALISTCA
	PERIFERICHE		
DISESTESIA OCCLUSALE		A+B+C+D	T.PSICOLOGICA
SINDROME DA DEFICIT PERCETTIVO	MUSCOLARE-COGNITIVA	A+C	T.ODONTOIATRICA T.PSICOLOGICA
BURNING MOUTH SYNDROME(BMS)	PRIMARIA	A+B+C+D	T.PSICOLOGICA
	SECOMDARIA		TERAPIA CAUSALE

LA TERAPIA MIO-FUNZIONALE

A-RIEDUCAZIONE LINGUALE

ESERCIZIO 1- EVIDENZIAMENTO ZONA REPERE PALATINA (PAPILLA RETROINCISIVA)

ESERCIZIO 2- PROPRIOCEZIONE E FORZA DELLA LINGUA

ESERCIZIO 3 -CONTROLLO DELLA COORDINAZIONE LINGUALE

ESERCIZIO 4- SCHIOCCO LINGUALE

ESERCIZIO 5-CONTROLLO DELLA POSIZIONE DELLA LINGUA

E**SERCIZIO 6-** STIRAMENTO LINGUALE

E**SERCIZIO 7** CONTROLLO PROPRIOCETTICO DELLA POSIZIONE LINGUALE

ESERCIZIO 8- TONOCITÀ E FORZA DELLA LINGUA

ESERCIZIO 9- DEGLUTIZIONE PROPEDENTICA 1

ESERCIZIO 10- DEGLUTIZIONE PROPEDENTICA 2

ESERCIZIO 11- DEGLUTIZIONE:"RACCOLTA SALIVA E INGHIOTTIRE"

ESERCIZIO 12- ESERCIZI FONETICI "TA-DA-LA"

ESERCIZIO 13- ESERCIZIO CON "1 ELASTICO"

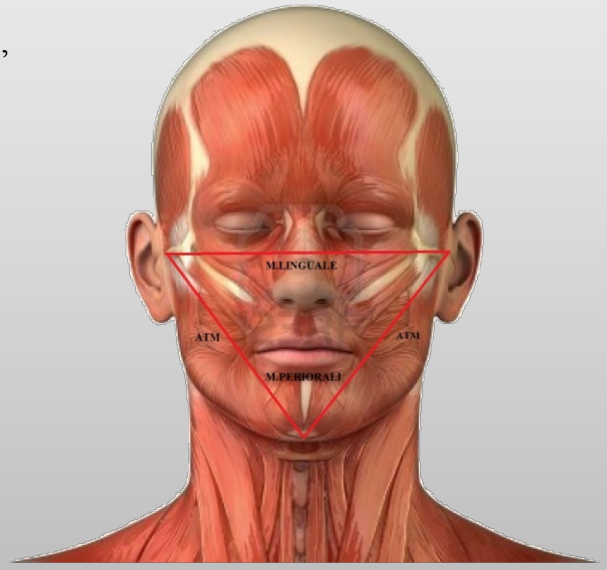
ESERCIZIO 14- DEGLUTIZIONE CON "1 ELASTICO"

ESERCIZIO 15- DEGLUTIZIONE CON "2 ELASTICI"

ESERCIZIO 16- DEGLUTIZIONE CON "3 ELASTICI"

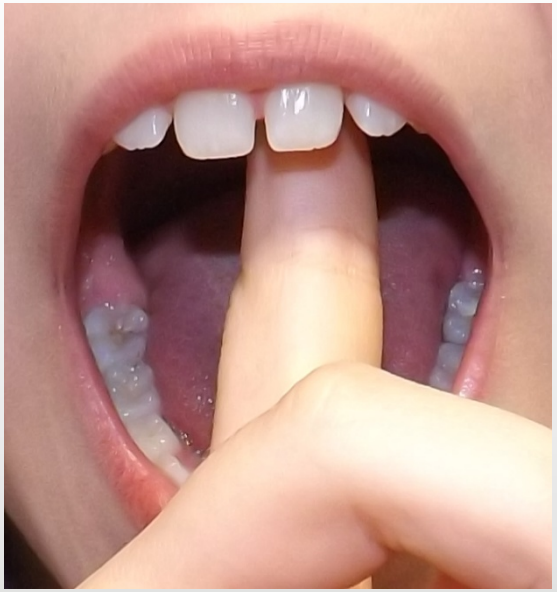
E**SERCIZIO 17-** ESERCIZIO CON I FONEMI

ESERCIZIO 18- DEGLUTIZIONE CON "5 ELASTICI"



LA TERAPIA MIO-FUNZIONALE

A-RIEDUCAZIONE LINGUALE



1-EVIDENZIAMENTO ZONA REPERE PALATINA (PAPILLA RETROINCISIVA)

- POSIZIONARE DITO INDICE E/O POLLICE SULLA ZONA RETRO PAPILLARE.

- RICERCARE LA ZONA CON LA PUNTA DELLA LINGUA.

- RETRARRE LA LINGUA E RICERCARE NUOVAMENTE IL PUNTO.

3 SERIE DA 10 RIPETIZIONI INFRAMEZZATO DA PICCOLE PAUSE

2-CONTROLLO DELLA COORDINAZIONE LINGUALE

-LINGUA SUL PALATO EFFETTUARE MOVIMENTI DI ROTAZIONE DESTRA E SINISTRA
-RITORNARE NELLA POSIZIONE DI PARTENZA

3 SERIE DA 10 RIPETIZIONI INFRAMEZZATO DA PICCOLE PAUSE

LA TERAPIA MIO-FUNZIONALE

A-RIEDUCAZIONE LINGUALE

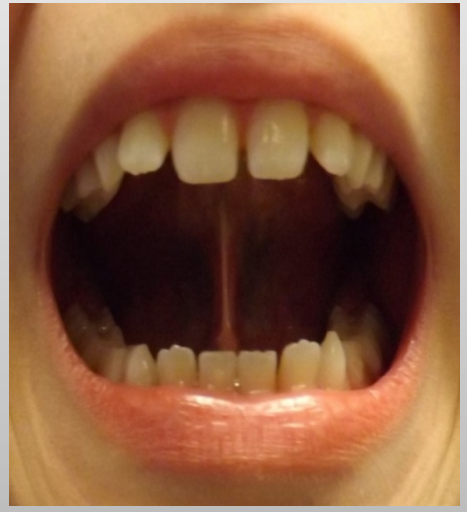
3-PROPRIOCEZIONE E FORZA DELLA LINGUA

-BOCCA MANTENUTA CON APERTURA MEDIO GRANDE (DUE DITA).

- PORRE LA PUNTA DELLA LINGUA SUL PALATO NELLA ZONA DELLA PAPILLA RETROINCISIVA.

- ESERCITARE PRESSIONE CON LA LINGUA SUL PALATO E RITORNO, SENZA MODIFICARE APERTURA BOCCA.

3 SERIE DA 10 RIPETIZIONI INFRAMEZZATE DA PAUSE



4-SCHIOCCO LINGUALE

5-CONTROLLO DELLA POSIZIONE DELLA LINGUA

-LINGUA SUL PALATO DENTI NON A CONTATTO E PRONUNCIARE LA LETTERA “S”

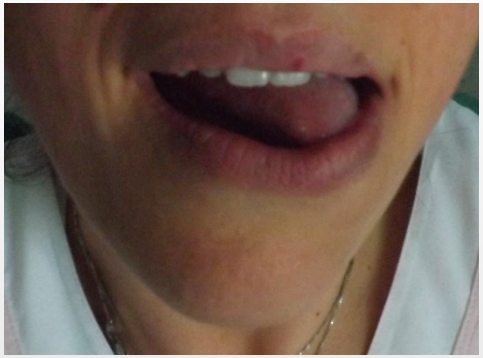
-ESERCITANDO UNA LIEVE PRESSIONE SUL PALATO
SENZA OCCARE I DENTI ANTERIORI

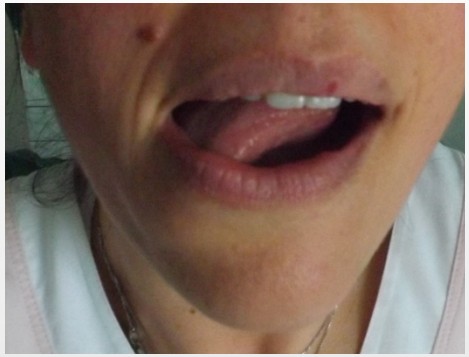
-RESPIRARE CON IL NASO.

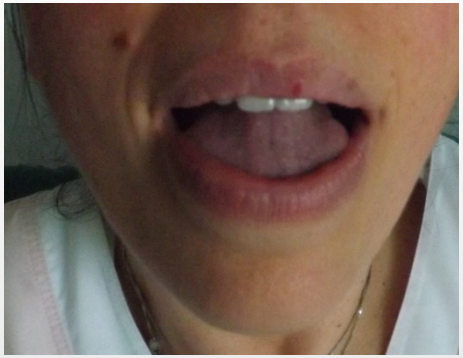
3 SERIE DA 10 RIPETIZIONI INFRAMEZZATE DA PAUSE

LA TERAPIA MIO-FUNZIONALE

A-RIEDUCAZIONE LINGUALE







6-Stiramento linguale:

-Spingere con la punta della lingua sulla parte interna della guancia fino al fornice a destra e a sinistra prima superiore e poi inferiore.

-Percorri lentamente tutto il fornice spingendo sulle guance, superiori e inferiori da destra a sinistra.

- Continua l'esercizio facendo passare la punta della lingua da destra a sinistra continuativamente passando anche sui denti anteriori sia sul fornice dell'arcata superiore che sul fornice dell'arcata inferiore.

Fai l'esercizio 3 volte di file, 3 volte al giorno

LA TERAPIA MIO-FUNZIONALE

A-RIEDUCAZIONE LINGUALE

7-CONTROLLO PROPRIOCETTICO DELLA POSIZIONE LINGUALE

8-TONOCITÀ E FORZA DELLA LINGUA

LA TERAPIA MIO-FUNZIONALE

A-RIEDUCAZIONE LINGUALE

9- DEGLUTIZIONE PROPEDENTICA 1

LINGUA FERMA APRO CHIUDO

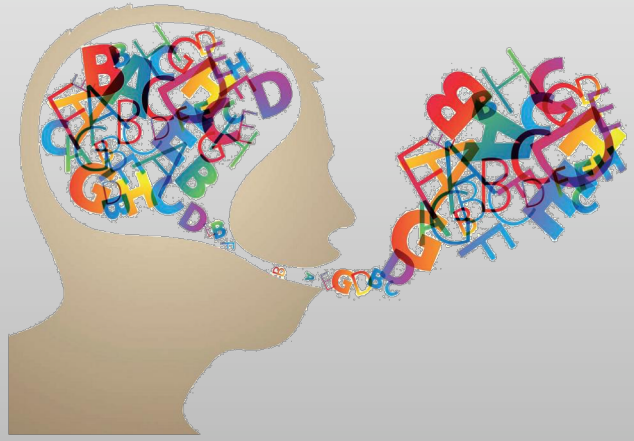
10- DEGLUTIZIONE PROPEDENTICA 2

LINGUA FERMA APRO CHIUDO + SORRISO

LA TERAPIA MIO-FUNZIONALE

A-RIEDUCAZIONE LINGUALE

11-DEGLUTIZIONE:"RACCOLTA SALIVA E INGHIOTTIRE"



12-ESERCIZI FONETICI "TA-DA-LA"

BOCCA APERTA(DUE DITA), MANTENERE LA PUNTA DELLA LINGUA FISSA SULLA PAPILLA RETRO INCISIVA E IL DORSO DELLA LINGUA SULLE RUGHE PALATINE.
PRONUNCIARE BEN SCANDITI 10 "TA"
PRONUNCIARE BEN SCANDITI 10 "DA"
PRONUNCIARE BEN SCANDITI 10 "LA"

BREVI PAUSE FRA LE 3 ESECUZIONI

LA TERAPIA MIO-FUNZIONALE

A-RIEDUCAZIONE LINGUALE

13-ESERCIZIO CON “1 ELASTICO”

14-DEGLUTIZIONE CON “1 ELASTICO”

15-DEGLUTIZIONE CON “2 ELASTICI”

LA TERAPIA MIO-FUNZIONALE

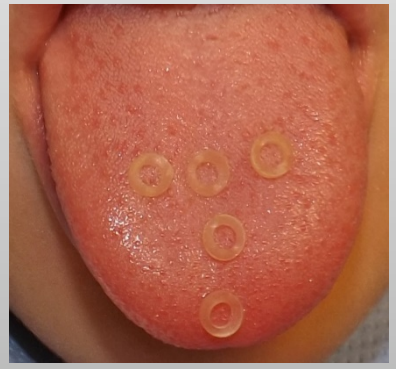
A-RIEDUCAZIONE LINGUALE

16-DEGLUTIZIONE CON "3 ELASTICI"

17-ESERCIZIO CON I FONEMI

Ripetere, con forza e a voce alta, una serie di sillabe e parole che contengono fonemi dentali:

DI	TI	LI	NI
DO	TU	LA	NE
DA	TA	LE	NO
DITO	TITTI	LILLA	NANNA
DOTO	TUTTO	LALLA	NINNA
DADO	TATTO	LELLO	NONNO



18-DEGLUTIZIONE CON "5 ELASTICI"

LA TERAPIA MIO-FUNZIONALE

B-RIEDUCAZIONE ATM

CONSIGLI GENERALI:

Non urlare:
Non aprire inconsciamente in modo eccessivo e scorretto la bocca.
Non sbadigliare e/o aprire troppo la bocca :
Sbadigliare a labbra chiuse o con un pugno sotto il mento onde evitare eccessiva apertura.
Non muovere la mandibola di lato :
Evitare di verificare se vi siano o meno scrosci articolari o dolori
Evitare di masticare gomme :
Evitare di morsicare matite,unghie e oggetti
Non bruxare :
(non digrignare i denti o serrare i denti durante il giorno
Non serrare mai i denti completamente ma lasciare la mandibola in posizione rilassata

MESSAGGI CHIAVE:

“LABBRA CHIUSE CON I DENTI CHE NON VADANO A CONTATTO”

“I DENTI DEVONO TOCCARSI SOLO DURANTE GLI ATTI DELLA MASTICAZIONE E DELLA DEGLUTIZIONE”

“NEI MOMENTI DI STRESS E NERVOSISMO INTERPORRE LA LINGUA TRA I DENTI “

LA TERAPIA MIO-FUNZIONALE

B-RIEDUCAZIONE ATM

ESERCIZIO 1: MASSAGGIO DINAMICO.

ESERCIZIO 2 : APRI-CHIUDO.

ESERCIZIO 3: STRETKING MANDIBOLARE.

ESERCIZIO 4 : STRETKING MUSCOLARE.

ESERCIZIO 5 : COORDINAZIONE ISOTONICA DI APERTURA DELLA BOCCA.

ESERCIZIO 6 : APERTURA IN ASSE DA POSIZIONE PROTRUSA.

ESERCIZIO 7 : STABILIZZAZIONE RITMICA.

ESERCIZIO 8 : RESISTENZA ACCOMODANTE.

ESERCIZIO 9 : LA MOLLETTA.

ESERCIZIO 10 : LA MOLLETTA AL CONTRARIO.

ESERCIZIO 11 : ESERCIZI DI STRETCHING PROGRESSIVO .

ESERCIZIO 12 : ESERCIZI PER IL TRATTAMENTO DEL CLICK RECIPROCO.

ESERCIZIO 13 : ESERCIZI PER IL TRATTAMENTO DEL LOCKING.

ESERCIZIO 14 : ESERCIZI PER IL CONTROLLO DEL BRUXISMO E DEL SERRAMENTO.

ESERCIZIO 15 : STRETCHING- MIOFASCIALE- STOMATOGNATICO.

ESERCIZIO 16 : LIBERAZIONE ARTICOLAZIONE OCCIPITO-ATLANTO-EPISTROFICEA.

I disordini cranio - mandibolari - Fisioterapia speciale stomatognatica
U.Capurso ,I.Marini,G:Alessandri Bonetti-1996-martina editore

LA TERAPIA MIO-FUNZIONALE

B-RIEDUCAZIONE ATM

IN POSIZIONE MANDIBOLARE DI RIPOSO
CON CAPO LIEVEMENTE ESTESO,
APRIRE E CHIUDERE
RITMICAMENTE LA BOCCA
PER CIRCA 1 CM.

ESERCIZIO 1 : MASSAGGIO DINAMICO.

- Sedersi in posizione comoda davanti ad uno specchio.
- Posizionare un panno o una salviettina caldo-tiepida avvolgendola colonna cervicale
- Massaggiare con i polpastrelli di indice e medio i condili mandibolari
  e aprire leggermente la bocca 1cm-1,5 cm.
- Riportarsi in posizione di riposo senza serrare i denti.
- Ripetere il movimento in lateralità destra e sinistra senza forzare in caso di dolore.

RIPETERE PER 10 VOLTE IN SEQUENZA DI TRE SERIE CON PAUSA DI 30 SECONDI

LA TERAPIA MIO-FUNZIONALE

B-RIEDUCAZIONE ATM

ESERCIZIO 2 : APRI-CHIUDI.

- Sedersi in posizione comoda davanti ad uno specchio
- Aprire la bocca cercando di tenere in simmetria la mandibola, aiutandosi con le dita a livello dei condili mandibolari.
- Mantenere per 5 secondi la posizione di apertura senza forzare.
- Chiudere la bocca molto lentamente senza mai mandare a contatto i denti tra loro, portando la mandibola in posizione terapeutica corretta.
- Mantenere la posizione per 5 secondi con i denti vicini quasi a toccarsi senza portarli mai in contatto.

RIPETERE PER 10 VOLTE IN SEQUENZA DI TRE SERIE CON PAUSA DI 30 SECONDI

LA TERAPIA MIO-FUNZIONALE

B-RIEDUCAZIONE ATM

ESERCIZIO 3: STRETKING MANDIBOLARE.

- Posizionare il pollice della mano sulla emi arcata dentaria controlaterale econ il palmo della mano avvolgere la emi mandibola sottostante.
- Avvicinare le arcate dentarie fino a toccare il pollice intra orale .
- Con forza leggera e continua fare forza verso il basso cercando la sensazione di abbassamento della mandibola (1-2 mm).
- Rilasciare e togliendo la mano dalla bocca avvicinare i denti senza portarli al pieno contatto.
- Ripetere l'esercizio dal lato mandibolare opposto.

RIPETERE PER 10 VOLTE IN SEQUENZA DI TRE SERIE CON PAUSA DI 30 SECONDI.

LA TERAPIA MIO-FUNZIONALE

B-RIEDUCAZIONE ATM

ESERCIZIO 4 :STRETKING MUSCOLARE.

-Posizionare i pollici di entrambe la mani all'interno della bocca a livello delle guance con le mani abbracciare la emi mandibola corrispondente.
- Socchiudere i denti e contemporaneamente fare una leggera trazione con i pollici verso l'esterno.
- Mantenere la tensione per 3-4 secondi.

RILASCIARE E RIPETERE PER 10 VOLTE IN SEQUENZA DI TRE SERIE

LA TERAPIA MIO-FUNZIONALE

B-RIEDUCAZIONE ATM

ESERCIZIO 5 : COORDINAZIONE ISOTONICA DI APERTURA DELLA BOCCA.

-Sedersi in posizione comoda davanti ad uno specchio.

-Assumere posizione mandibo-condilare corretta.

-Posizionare il dito indice e medio sul condilo mandibolare omolaterale

-Aprire e chiudere la bocca ritmicamente per 1cm.

-Il paziente con le dita deve percepire un movimento lineare ed evitare la componente “traslatoria” o di scivolamento laterale del movimento(aiutandosi con gli indici della mano) evitare la massima apertura.

RIPETERE PER 10 VOLTE IN SEQUENZA DI TRE SERIE CON PAUSA DI 30 SECONDI

LA TERAPIA MIO-FUNZIONALE

B-RIEDUCAZIONE ATM

ESERCIZIO 6 : APERTURA IN ASSE DA POSIZIONE PROTRUSA.
(CLICK ARTICOLARE INIZIALE E INTERMEDIO)

•Sedersi in posizione comoda davanti ad uno specchio.
•Avanzare con la mandibola (in protrusione), portare i denti in avanti(denti testa a testa o in lieve inversione) senza portarli in contatto.
•Per facilitare a non mettere a contato i denti inserire tra le arcate un bastoncino (abbassalingua) o una matita senza serrare in modo energico.
Aprire in asse lungo la traiettoria evitando di sentire "il click articolare.
•Chiudere la mandibola riportando I denti in posizione "testa a testa" (mai in chiusura abituale).
•Per controllare il click posizionare le dita sui condili mandibolari.

RIPETERE PER 10 VOLTE IN SEQUENZA DI TRE SERIE
CON PAUSA DI 30 SECONDI PER 3 VOLTE AL GIORNO.

LA TERAPIA MIO-FUNZIONALE

B-RIEDUCAZIONE ATM

SERIE DI CONTRAZIONI ISOMETRICHE CONTRO RESISTENZA.

L'ESERCIZIO È INIZIALMENTE PRATICATO CON L'AIUTO DEL TERAPISTA, CHE ESERCITA UNA LIEVE PRESSIONE DI GUIDA NEI MOVIMENTI

ESERCIZIO 7 : STABILIZZAZIONE RITMICA.

- Sedersi in posizione comoda davanti ad uno specchio.
- Sedersi in posizione comoda davanti ad uno specchio.
- Effettuare 10 movimenti di apertura e chiusura.
- Effettuare 10 movimenti di escursione laterale destra.
- Effettuare 10 movimenti di escursione laterale sinistra
- Effettuare 10 movimenti di protrusione (mandibola in avanti).

RIPETERE PER 10 VOLTE IN SEQUENZA DI TRE SERIE CON PAUSA DI 30 SECONDI PER 3 VOLTE AL GIORNO.

LA TERAPIA MIO-FUNZIONALE

B-RIEDUCAZIONE ATM

ESERCIZIO 8 : RESISTENZA ACCOMODANTE.

-Sedersi in posizione comoda davanti ad uno specchio.

- Effettuare la serie di esercizi precedenti posizionando la mano sulla mandibola sviluppando una resistenza uguale e contraria al movimento di lateralità.

-Effettuare una seconda serie di esercizi applicando la mano sul mento sviluppando una resistenza uguale e contraria al movimento di protrusione(avanzamento) della mandibola.

LA TERAPIA MIO-FUNZIONALE

B-RIEDUCAZIONE ATM

ESERCIZIO 9 : MOLLETTA.
(IPOMOBILITÀ ARTICOLARE)

-Prendere una molletta da bucato e posizionarla tra gli incisivi superiori e inferiori.

-Procedere ad aprire e chiudere progressivamente e gradualmente la bocca con l'ausilio della spinta dei bracci di leva della molletta.

-Arrivare a massima apertura.

RIPETERE L'ESERCIZIO 20 VOLTE CON PAUSE REGOLARI.

LA TERAPIA MIO-FUNZIONALE

B-RIEDUCAZIONE ATM

ESERCIZIO 10 : MOLLETTA AL CONTRARIO.
(RINFORZO MASSETERE)

-Prendere una molletta da bucato e posizionarla tra gli incisivi superiori e inferiori (dalla parte della molla)

-Chiudere il morso sui bracci di leva della molletta fino a massima chiusura possibile

-Riaprire piano la bocca contrastando l'apertura della molletta

RIPETERE L'ESERCIZIO 20 VOLTE CON PAUSE REGOLARI.

LA TERAPIA MIO-FUNZIONALE

B-RIEDUCAZIONE ATM

ESERCIZIO 11 : ESERCIZI DI STRETCHING PROGRESSIVO .

Esercizi di allungamento progressivo del muscolo, nei quali è importante che il paziente si ponga in posizione corretta in modo da cercare di allungare il singolo muscolo per quanto possibile dal punto di vista anatomico e funzionale.

- **APERTURA CONTRO RESISTENZA CON PUGNO SOTTO IL MENTO.**
- **LATERALITA' CONTRO RESISTENZA PALMO DELLA MANO.**
- **PROTRUSIONE CONTRO RESISTENZA CONTRO PALMO DELLA MANO.**
- **CHIUSURA FORZATA CONTRO I POLLICI DELLA MANO.**

TRE SERIE DI ESERCIZI AL GIORNO RIPETUTI INIZIALMENTE PER TRE VOLTE AL GIORNO.

LA TERAPIA MIO-FUNZIONALE

B-RIEDUCAZIONE ATM

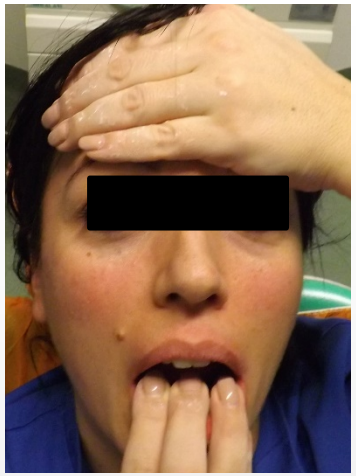
ESERCIZIO 12 : **ESERCIZI PER IL TRATTAMENTO DEL CLICK RECIPROCO.**

- ESERCIZI DI STRETCHING ATTIVI.
- ESERCIZI DI STRETCHING ATTIVI IN AVANZAMENTO MANDIBOLARE.
- ESERCIZI DI RIEDUCAZIONE LINGUALE POSTURALE.
- ESERCIZI DI APERTURA ISOMETRICA CONTRO RESISTENZA.
- ESERCIZI DI LATERALITÀ E PROTRUSIONE AUTOGESTITI.

INTERROMPERE L'ESERCIZIO IN CASO DI DOLORE.
Gli esercizi vanno ripetuti per tre-cinque serie, da dieci ripetizioni ogni serie .
Con pause tra una serie e l'altra in cui si risciacqua la bocca con acqua tiepida

LA TERAPIA MIO-FUNZIONALE

B-RIEDUCAZIONE ATM



ESERCIZIO 13 :ESERCIZI PER IL TRATTAMENTO DEL LOCKING.

- ESERCIZIO DI STRETCHING PROGRESSIVO

- Mettersi davanti allo specchio in posizione corretta per avere un buon rapporto visivo.
- Aprire la bocca fino al limite massimo
- Posizionare le dita indice e medio di una mano sui denti incisivi inferiori
- Posizionare l'altra mano a palmo aperto sulla fronte
- Fare una trazione in direzione dell'apertura della bocca con movimenti di trazione continua per 4-5 secondi e rilasciare.

TRE SERIE DI ESERCIZI AL GIORNO RIPETUTI INIZIALMENTE PER 5/8 VOLTE AL GIORNO.

- ESERCIZIO DI STRETCHING PROGRESSIVO IN LATERALITA'

- Mettersi davanti allo specchio in posizione corretta per avere un buon rapporto visivo.
- Aprire la bocca fino al limite massimo
- Posizionare il dito indice delle due mani nella zona dei canini inferiori corrispondenti
- Fare una trazione in direzione della lateralità aiutandosi con le dita alternativamente a destra e sinistra con movimenti di trazione continua per 4-5 secondi e rilasciare.

TRE SERIE DI ESERCIZI AL GIORNO RIPETUTI INIZIALMENTE PER 3 VOLTE AL GIORNO.

LA TERAPIA MIO-FUNZIONALE

B-RIEDUCAZIONE ATM

ESERCIZIO 14 : ESERCIZI PER IL CONTROLLO BRUXISMO E SERRAMENTO.

- MIO-RILASSAMENTO MUSCOLARE MEDIANTE TECNICHE MANUALI E STRUMENTALI.
- AUTOCONTROLLO ATTRAVERSO L'AUTOCOSCIENZA E LA MOTIVAZIONE.
- ESERCIZI ATTIVI (attenzione a non innescare iperattività del sistema):

- Apertura della bocca contro resistenza - lavorare in isometrica i muscoli flessori della mandibola (sopraioidei e capo inferiore dello pterigoideo esterno), attraverso il meccanismo riflesso dell'innervazione reciproca abbiamo un rilassamento dei muscoli antagonisti, cioè gli estensori (massetere, temporale, pterigoideo esterno capo superiore, pterigoideo interno).
- Precedere gli esercizi da impacchi caldi, bilateralmente in zona masseterina, per circa dieci minuti. Eseguire l'esercizio dieci volte con una durata di circa dieci secondi, effettuando piccole pause tra un esercizio e l'altro.
- Terminata la serie applicazione di impacco caldo per potenziare il rilassamento.

IMPORTANTE:

- MANTENERE UN GIUSTO TONO MUSCOLARE.
- RIDURRE LE RIGIDITÀ.
- CORREGGERE GLI ATTEGGIAMENTI POSTURALI SCORRETTI.
- MANTENERE UNA BUONA ELASTICITÀ MUSCOLARE CON ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO E TERAPIA MANUALE SPECIFICA.
- TERAPIA MANUALE DECONTRATTURANTE PRECEDA SEMPRE DAGLI ESERCIZI DI STRETCHING.
- ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO.
- ESERCIZI DI CONTRAZIONE ISOMETRICA DEI MUSCOLI FLESSORI.
- ESERCIZI DI STRETCHING.

"INTERROMPERE IN CASO DI DOLORE"

LA TERAPIA MIO-FUNZIONALE

B-RIEDUCAZIONE ATM

ESERCIZIO 15 : "STRETCHING- MIOFASCIALE- STOMATOGNATICO"

Esercizio A: ALLUNGAMENTO DELLA ZONA ANTEROPOSTERIORE CERVICALE
Esercizio B: ALLUNGAMENTO MUSCOLATURA DEL COLLO
Esercizio C: ROTAZIONE DEL RACHIDE CERVICALE DESTRA E SINISTRA
Esercizio D: FLESSIONE LATERALE DEL RACHIDE CERVICALE A DESTRA E SINISTRA
Esercizio E: STRETCHING MIOFACCIALE DELL'ARTICOLAZIONE TEMPOROMANDIBOLARE
Esercizio D: STRETCHING DEL DISTRETTO CERVICALE

ESERCIZIO 16 : LIBERAZIONE ARTICOLAZIONE OCCIPITO-ATLANTO-EPISTROFICEA.

ESERCIZIO A : DISTRAZIONE DELLE VERTEBRE CERVICALI SUPERIORI
•CON LE DUE MANI UNITE DIETRO IL COLLO SI STABILIZZA LA REGIONE CERVICALE
• EFFETTUARE FLESSIONI DELLA TESTA IN AVANTI SENZA FLESSIONE DEL COLLO, SOLO FLESSIONE DEL CAPO SULLA COLONNA VERTEBRALE.

ESERCIZIO B: CONTROLLO DELLA MOBILITÀ CERVICALE
•INTRECCIARE LE MANI DIETRO LA BASE DEL CRANIO
•MANTENERE LE SPALLE FERME
•AD ESEGUIRE VARI MOVIMENTI CON IL CAPO ALTO/BASSO, DESTRA-SINISTRA,
ESEGUIRE UNA ROTAZIONE CIRCOLARE IN MODO RITMICO SENZA FORZARE LE ESCURSIONI

ESERCIZIO C:ALLUNGAMENTO DEL RACHIDE CERVICALE
IN POSIZIONE COMODA SENZA MUOVERE LE SPALLE
•ESTENDERE E FLETTERE IN CAPO FINO ALLA SENSAZIONE MASSIMA PASSIVA DEL CAPO;
•INCLINARE LATERALMENTE IL CAPO FINO ALLA ROTAZIONE MASSIMA ATTIVA
•ESEGUIRE SIMMETRICAMENTE GLÌ ESERCIZI SENZA SENTIRE DOLORE

LA TERAPIA MIO-FUNZIONALE

C-RIEDUCAZIONE M.PERIORALI

ESERCIZIO 1: STIMOLAZIONE PASSIVA

ESERCIZIO 2: STIRAMENTO E TRAZIONE LABIALE.

ESERCIZIO 3: IDROMASSAGGIO SALINO.

ESERCIZIO 4: STIRAMENTO LABIALE.

ESERCIZIO 5 : SERRAMENTO LABIALE.

ESERCIZIO 6: BASTONCINO.

ESERCIZIO 7 : BACI BACI.

ESERCIZIO 8: BACIO + SORRISO.

ESERCIZIO 9: TIRA IL BOTTONE.

ESERCIZIO 10: LA CANNUCCIA.

ESERCIZIO 11: LA BOTTIGLIA VUOTA.

ESERCIZIO 12: BOTTIGLIA CON ACQUA.

ESERCIZIO 13: RINFORZO DELLA PARTE INTERNA DELL'ORBICOLARE.

ESERCIZIO 14: ESERCIZIO DEI DUE ABBASSA LINGUA.

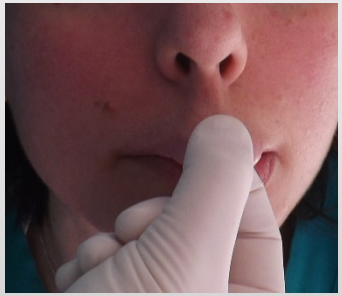
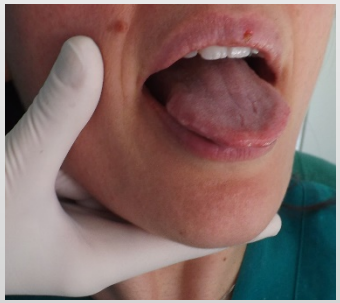
ESERCIZIO 15: ESERCIZIO PER LA DIMINUZIONE DEL TONO DEL MUSCOLO MENTONIERO.

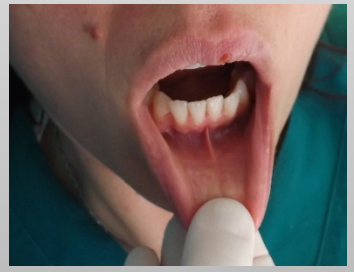
LA TERAPIA MIO-FUNZIONALE

C-RIEDUCAZIONE M.PERIORALI

ESERCIZIO 1
“STIMOLAZIONE PASSIVA”

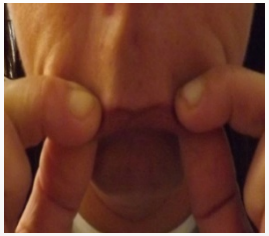
- STIMOLAZIONE DELLE LABBRA CON SFREGAMENTO PER CONTATTO CON L’AIUTO DI UN COTONE E/O COTTON FIOCH.
- CON POLLICE ED INDICE LIEVE MASSAGGIO E STIRAMENTO DELLA GUANCIA.
- CON MIGNOLO LIEVE MASSAGGIO SUI LATI , SUL DORSO DELLA LINGUA E SUL PALATO.
- STIRAMENTO DELLE COMMESSURE LABIALI CON RINFORZO DEL SIGILLO.
- ALLUNGAMENTO E STIRAMENTO DEL LABBRO SUPERIORE .
- SOLLEVAMENTO E STIRAMENTO DEL LABBRO INFERIORE.
- ALLUNGAMENTO DELLA LINGUA CON PROTRUSIONE ASSISTITA SOSTENENDO CON INDICE E MEDIO IL PAVIMENTO DELLA BOCCA SOTTO LA MANDIBOLA.

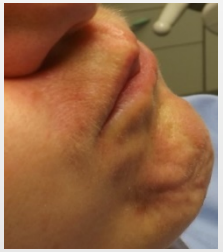


LA TERAPIA MIO-FUNZIONALE

C-RIEDUCAZIONE M.PERIORALI



ESERCIZIO 2
“STIRAMENTO E TRAZIONE LABIALE”:
Prendere il labbro superiore con entrambe le mani, tra pollice e indice.
Trazionare il labbro verso il basso con forza lieve e continua.
Ripetere l’esercizio 10 volte per 3 cicli consecutivi con pause regolari tra una sequenza e l’altra (30 secondi).



ESERCIZIO 3
“IDROMASSAGGIO SALINO”:
Sciogliere in 1 bicchiere d’acqua tiepida 1 cucchiaino di sale da cucina.
Prendere un piccolo sorso d’acqua. Spingere l’acqua verso le labbra
Gonfiare il labbro superiore mantenere per 10 secondi.
Gonfiare il labbro inferiore mantenere per 10 secondi.
Ripetere l’esercizio 10 volte con pause regolari per 3 cicli consecutivi

ESERCIZIO4
“STIRAMENTO LABIALE”:
Sovraporre il labbro superiore sul labbro inferiore.
Posizionare la mano aperta sul labbro superiore.
Con il palmo della mano esercitare una trazione verso il basso stirandolo il labbro superiore verso il basso.
Ripetere l’esercizio 10 volte con pause regolari per 3 cicli consecutivi.

ESERCIZIO 5
“SERRAMENTO LABIALE”:
Trattenere un dischetto di plastica o un bastoncino con le labbra
Trattenere solo con le labbra cercando di contrarre il meno possibile.
Eseguire l’esercizio davanti alla televisione o durante i compiti.

LA TERAPIA MIO-FUNZIONALE

C-RIEDUCAZIONE M.PERIORALI

ESERCIZIO 6:
“ BASTONCINO”:

Trattenere un bastoncino o una matita tra il labbro superiore ed il naso.
Cercare di staccare le mani e trattenerlo con la sola forza del labbro.
Eseguire l’esercizio per le prime volte davanti allo specchio
Ripetere l’esercizio 10 volte con pause regolari per 3 cicli consecutivi

ESERCIZIO 7:
“BACI BACI”:

10 baci normali.
10 baci “lontani” (allungando in avanti bene le labbra chiuse).
10 baci a stampo (portando le labba sotto le rispettive arcate dentarie).
10 baci verso l’alto.
10 baci verso il basso .
10 baci a destra.
10 baci a sinistra.
Dopo ogni serie effettuare una pausa aprendo la bocca.
Tutti i baci vanno dati a labbra fortemente serrate

ESERCIZIO 8:
“BACIO + SORRISO”:

Dare un bacio ed effettuare subito dopo un sorriso grande
Mantenere sempre labbra serrate e ben chiuse.
Ripetere l’esercizio 20 volte con pause regolari.

ESERCIZIO 9:
“TIRA IL BOTTONE”

ESTENSORE PER LABBRO

Posizionare tra le labbra un bottone collegato ad un filo.
Serrare le labbra contro il bottone. Chiudere le labbra e tirare verso l’esterno in modo energico
Proseguire nella trazione fino allo strappo del bottone

.

LA TERAPIA MIO-FUNZIONALE

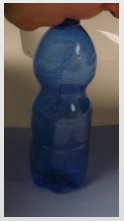
C-RIEDUCAZIONE M.PERIORALI

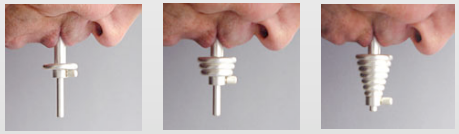
ESERCIZIO 10:
“LA CANNUCCIA”

Utilizzare una cannuccia ed un bicchiere
Riempire il bicchiere con acqua e succhiare chiudendo le labbra con piccoli sorsi e deglutirla in modo corretto a labbra chiuse.
Mantenere la cannuccia tra le sole labbra respirando dal naso,e allargando le narici.

ESERCIZIO 11:
“LA BOTTIGLIA VUOTA”

Una bottiglietta di succo di frutta vuota senza tappo oppure
una bottiglietta di plastica
Tenere mani dietro schiena.
Flettersi col busto in avanti verso la bottiglietta.
Trattenere il collo della bottiglietta tra le labbra
Sollevare la bottiglietta con la sola forza delle labbra (NON CON I DENTI).
Posare delicatamente sul tavolo la bottiglietta senza toccarla con le mani.
Ripetere l’esercizio 20 volte con pause regolari

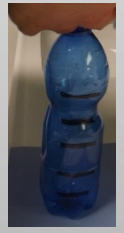




MANUBRIO PER LABBRO

ESERCIZIO 12:
“BOTTIGLIA CON ACQUA”

L’esercizio verrà svolto con le stesse modalità dell’esercizio numero 9.
Si riempirà la bottiglietta con un livello di acqua di 2 cm superiore ogni settimana (utile contrasegnare con un pennarello la bottiglietta) fino ad arrivare a sollevare con la sola forza delle labbra la bottiglietta piena di acqua)



PESI LABBIALI

LA TERAPIA MIO-FUNZIONALE

C-RIEDUCAZIONE M.PERIORALI

ESERCIZIO 13:

“RINFORZO DELLA PARTE INTERNA DELL'ORBICOLARE”

Inserendo due dita agli angoli della bocca esercitare una modesta trazione verso l’esterno e contemporaneamente contrarre la parte interna dell’orbicolare contrastando così lo stiramento.

ESERCIZIO 14:

“ESERCIZIO DEI DUE ABBASSA LINGUA”

Applicare all’interno della cavità orale una forza centrifuga verso l’esterno prodotta da due abbassalingua posti tra le guance e i denti; il paziente deve contrastare quest’azione attraverso la stimolazione dei muscoli buccinatori. Chiudere le labbra contraendole in avanti, quindi riportarle indietro, stirandole sopra le rispettive arcate dentali e ribattendole verso l’interno della bocca.

ESERCIZIO 15:

“ESERCIZIO PER LA DIMINUZIONE DEL TONO DEL MUSCOLO MENTONIERO”

Si applica al di dietro del labbro inferiore un rullo salivare per almeno un ora al giorno

LA TERAPIA MIO-FUNZIONALE

D-RIEDUCAZIONE RESPIRATORIA

ESERCIZIO 1 : LAVAGGI NASALI -NETI LOTA.

ESERCIZIO 2 : RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE.

ESERCIZIO 3 : RINFORZO DELLE CARTILAGINI ALARI.

ESERCIZIO 4 : RESPIRAZIONE A NARICI ALTERNATE.

ESERCIZIO 5 : RESPIRAZIONE BASE.

ESERCIZIO 6 : RESPIRAZIONE DOPPIA MANO.

ESERCIZIO 7 : RESPIRAZIONE COSTALE.

ESERCIZIO 8 : RESPIRAZIONE CON LIBRI.

ESERCIZIO 9 : RESPIRARE CON LA PANCIA.

ESERCIZIO 10 : ESPIRARE CON LA BOCCA.

ESERCIZIO 11 : ESPIRARE CON LA BOCCA IN TRE TEMPI**.**

ESERCIZIO 12 :RESPIRAZIONE A LABBRA INCRESPATE (PURSED LIP BREATHING).

LA TERAPIA MIO-FUNZIONALE

D-RIEDUCAZIONE RESPIRATORIA

ESERCIZIO 1

LAVAGGI NASALI :NETI LOTA

Contenitore a forma di teiera con un beccuccio conico che viene introdotto in una narice.
Il beccuccio presenta all'estremità un ingrossamento a forma d'oliva, in modo che la cartilagine alare sia lievemente deformata.
La preparazione prevede l'utilizzo con acqua riscaldata a 35°-40 °C con l'aggiunta di un cucchiaino di sale fino.
(Si consiglia il sale dell'Himalaya per le sue particolari proprietà terapeutiche)
Durante il procedimento è necessario assumere una particolare posizione per ottenere un lavaggio efficace , inclinando lentamente la testa verso destra in modo che l'acqua fluisca dentro la narice sinistra e quindi dal lato opposto per l'altra la narice. E' importante respirare con la bocca, in modo da evitare che l'acqua possa andare in gola.
Togliete la Lota e soffiate il naso con vigore ma senza forzare, in modo da liberarlo totalmente.

ESERCIZIO 2

RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE

APPRENDI IL PROCESSO FISICO DELLA RESPIRAZIONE.

RESPIRA ATTRAVERSO IL NASO,RESPIRA PROFONDAMENTE USANDO IL DIAFRAMMA.

SPERIMENTA LA RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE.

RESPIRA CORRETTAMENTE DURANTE L'ATTIVITÀ FISICA.

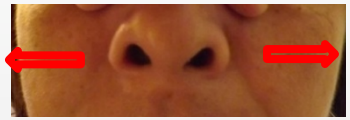
LA TERAPIA MIO-FUNZIONALE

D-RIEDUCAZIONE RESPIRATORIA

ESERCIZIO 3

RINFORZO DELLE CARTILAGINI ALARI:

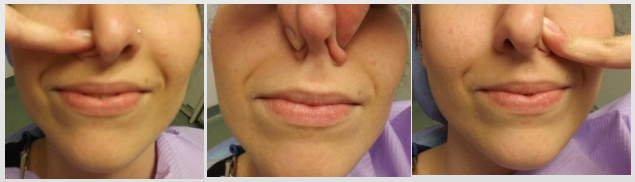
Dilatando le narici al massimo per poi effettuare un'inspirazione profonda per via nasale,
Espirare in maniera lenta e prolungata attraverso la bocca.
All'inizio fare l'esercizio davanti ad uno specchio per valutare che le narici si espandano



ESERCIZIO 4

RESPIRAZIONE A NARICI ALTERNATE:

Appoggiare il dito indice sulla fronte e con il pollice chiudere una narice dello stesso lato.
Inspirare con la narice libera lentamente ma profondamente
spostare il pollice per chiudere l'altra narice ed espirare da quella liberata.



ESERCIZIO 5

RESPIRAZIONE BASE

Sdraiati o in posizione seduta comoda.
Appoggiate il palmo delle mani sull'addome per amplificare la percezione corporea.
Iniziate a respirare profondamente attraverso il naso facendo in modo che nell'inspirazione l'addome si sollevi e nell'espirazione l'addome si abbassi.
Verso la fine dell'inspirazione cerchiamo di allargare le costole.
Non è scontato che riusciate ad applicare la tecnica subito in modo fluido, specie se non avete mai provato. Spesso sono necessarie alcune ripetizioni pratiche per trovare il controllo e il movimento più fluido e naturale.
Eseguite almeno 20 respirazioni per 3 cicli con pausa di sospensione di 15 secondi.

LA TERAPIA MIO-FUNZIONALE

D-RIEDUCAZIONE RESPIRATORIA

ESERCIZIO 6

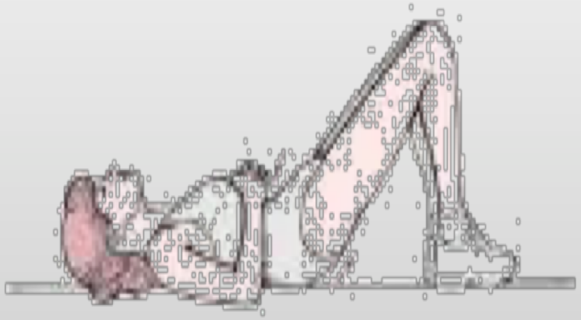
RESPIRAZIONE DOPPIA MANO

Sdraiati o in posizione seduta comoda.
Mettete il palmo di una mano sulla pancia e l'altra mano sul petto, cercate di portare l'aria che inspirate verso la prima mano mantenendo ferma la seconda.
Riuscendo a gonfiare la pancia state utilizzando il diaframma; il fatto di riuscire a mantenere ferma la mano sul petto significa anche che la vostra respirazione non coinvolge più i muscoli pettorali.
Eseguite almeno 20 respirazioni per 3 cicli con pausa di sospensione di 15 secondi.

ESERCIZIO 7

RESPIRAZIONE COSTALE

Sdraiati o in posizione seduta comoda.
Cercate di gonfiare il petto in inspirazione, mantenendo ferma la mano sulla pancia.
Inspirare con il naso ed espirare con la bocca.
Eseguite 10 respirazioni per 3 cicli con pausa di sospensione di 15 secondi.



ESERCIZIO 8

RESPIRAZIONE CON LIBRI

Distendersi sul pavimento(con un telo o con un tappeto ginnico)
Prendere 1 /2 libri di medie dimensioni ed appoggiarli sull'addome.
Inspirare sollevando di qualche centimetro i libri e poi espirare dal naso facendo ritornare in posizione i libri.
Importante non sollevare la cassa toracica durante l'inspirazione. Ripetere l'esercizio per 3 cicli di 3-5 minuti ogni volta.

LA TERAPIA MIO-FUNZIONALE

D-RIEDUCAZIONE RESPIRATORIA

ESERCIZIO 9

RESPIRARE CON LA PANCIA

Aprire le narici e prendere aria dal naso gonfiando la pancia.
Fermarsi e contare fino a 3 mandando fuori l'aria dal naso.
Prendere aria dal naso, fermarsi e contare fino a 3 mandando fuori l'aria dalla bocca.
Sgonfiare gradualmente la pancia e pronunciare: "**SCSCSCSC**"

ESERCIZIO 10

ESPIRARE CON LA BOCCA

Prendere l'aria dal naso e fermarsi a contare fino a 3.
Mandare fuori l'aria dalla bocca in due tempi:
1)**"SCSCSCSC"** fermarsi senza riprendere l'aria e continuare:
2)**"SCSCSCSC"**

ESERCIZIO 11

ESPIRARE CON LA BOCCA IN TRE TEMPI

Prendere aria dal naso, fermarsi e contare fino a 3.
Mandare fuori l'aria dalla bocca in tre tempi:
1)"SCSCSCSC"fermarsi.
2)"SCSCSCSC"fermarsi.
3)"SCSCSCSC"

LA TERAPIA MIO-FUNZIONALE

D-RIEDUCAZIONE RESPIRATORIA

ESERCIZIO 12

RESPIRAZIONE A LABBRA INCRESPATE (PURSED LIP BREATHING).

- Seduto in posizione comoda. Se sei seduto su una sedia, appoggia entrambe le piante dei piedi su pavimento.
- Inspira lentamente attraverso il naso mentre conti fino a 2.
- Durante l'inspirazione, senti il diaframma che si espande e l'addome che si gonfia.
- Forma una "O" con le labbra, come per spegnere una candela .Espira dalla bocca mentre conti fino a 5.
- Aumentando gradualmente la durata delle inspirazioni e delle espirazioni.

RESPIRAZIONE COSTO-DIAFRAMMATICA:

INSPIRIAMO COL DIAFRAMMA E VERSO LA FINE CERCHIAMO ANCHE DI ALLARGARE LE COSTOLE (INFERIORI)

LA TERAPIA MIO-FUNZIONALE

▪LINEE GUIDA FISIOTERAPICHE NEL TRATTAMENTO DELLA IPERMOBILITA'

1. LIMITARE L'APERTURA DELLA BOCCA, FACILITARE LA ROTAZIONE PIUTTOSTO CHE LA TRASLAZIONE CONDILO- MENISCALE.
2. ESERCIZI DI COORDINAZIONE ALLO SPECCHIO, ESERCIZI PER LA MEDIANA.
3. RINFORZO DEGLI ELEVATORI, ESERCIZI CONTRO-RESISTENZA ISOMETRICI.
4. STABILIZZAZIONE RITMICA.
5. ESERCIZI POSTURALI E DI RINFORZO GENERALI.
6. FAVORIRE LA PRESA DI COSCIENZA E LA MOTIVAZIONE DEL PAZIENTE.

CONTROINDICAZIONI

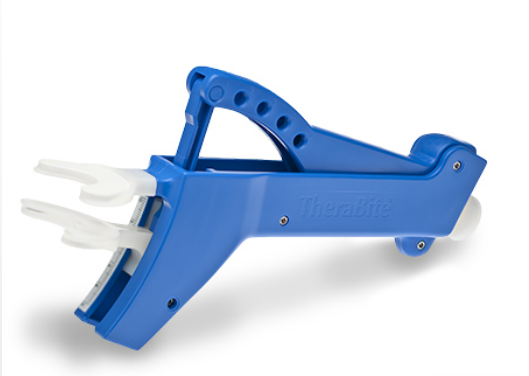
- MASSIME ESCURSIONI ARTICOLARI, PASSIVE OD ATTIVE.
- MASSIMA APERTURA DELLA BOCCA.
- SBADIGLIO.

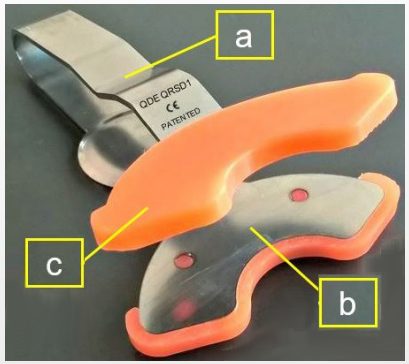
▪LINEE GUIDA FISIOTERAPICHE NEL TRATTAMENTO DELLA IPERATTIVITA'

1. AUTOCOSCIENZA DELLE ATTIVITÀ PARAFUNZIONALI.
2. RILASSAMENTO MUSCOLARE, EVENTUALMENTE CON BIOFEEDBACK EMG.
3. TRAINING AUTOGENO OD ALTRE TECNICHE DI RILASSAMENTO.
4. MOTIVAZIONE ED AUTOCONTROLLO DELLE PARAFUNZIONI.
5. MOTIVAZIONE ALL'USO DELL'AUSILIO OCCLUSALE.

LA TERAPIA MIO-FUNZIONALE

MOBILIZZAZIONE PASSIVA





THERABITE® JAW MOTION REHABILITATION SYSTEM™

Dispositivo portatile clinicamente testato e anatomicamente corretto per ripristinare la mobilità mandibolare dopo trisma e ipomobilità.
Il dispositivo attraverso un movimento passivo ripetuto distende il tessuto connettivo, rafforza i muscoli indeboliti e rimodella le articolazioni. Il guadagno medio ottenibile di apertura mandibolare è di circa 1-1,5 mm per settimana.
Il TheraBite® Jaw Motion Rehabilitation System ™ ridurre il dolore muscolare riducendo l'infiammazione articolare e previene l'affaticamento muscolare durante la radioterapia o la chemioterapia della testa-collo. Disponibile sia nella versione per adulti che pediatrica.

SPRING DEVICE

Dispositivo medico , brevettato , per eseguire lo stretching mandibolare dinamico . Fabbricato in acciaio inossidabile(a) , alle estremità sono poste due basi di appoggio a forma di mezza luna (b) parti sulle quali vengono situate due basette in silicone alimentare (c) che sono poi le basi su cui poggiano i denti . Le basette sono disinfettabili e sterilizzabili (autoclavabili fino a 135°) e quindi riutilizzabili

LA TERAPIA MIO-FUNZIONALE

GINNASTICA FACCIALE

1. GINNASTICA FACCIALE PER UNA FRONTE E PALPEBRE.

- Corrugate la fronte, aggrottando le sopracciglia, come se doveste imitare un viso “imbronciato”. Contate fino a 10.
- Rilassate il viso ,alzare le sopracciglia spalancando gli occhi.

Ripetete tutto il ciclo 10 volte

2. GINNASTICA FACCIALE PER OCCHI .

- Tenendo la testa ben ferma, ruotate lo sguardo in senso orario 5 volte.
- Spostate lo sguardo dall’alto verso il basso 5 volte.
- Spostate lo sguardo da destra a sinistra e anche in senso diagonale altre 5 volte.
- Per rilassare gli occhi sbattete velocemente le ciglia di un occhio, tenendo l’altro ampiamente aperto.

Contate fino a 30 e poi ripetete lo stesso esercizio con l’altro occhio.

3. GINNASTICA FACCIALE PER ZIGOMI .

- Fate con le labbra una vocale “o” molto aperta e subito dopo fate un’ampia “a”.
- Ripetete questo esercizio 10 volte.
- Dopo risucchiate le guance, facendo la cosiddetta “faccia da pesce” e tenete questa posizione per 20 secondi.

Rilassate la faccia.

4. GINNASTICA FACCIALE PER LABBRA

- Raggrinzate le labbra e spingetele in avanti come se voleste dare un bacio grande ad una persona invisibile.
- Mantenete questa posa per 5 secondi
- Rilassate la bocca
- Appoggiate le dita contro le labbra opponendo leggermente la resistenza e provate a sorridere.

Ripetete tutto il ciclo 10 volte

5. GINNASTICA FACCIALE PER IL COLLO.

- Mantenendo ferma la testa spingete in giù gli angoli della bocca.
- Sentite la tensione dei muscoli del mento e del collo per 5 secondi.
- Rilassate la bocca

Ripetete il ciclo 10 volte.

6. **GINNASTICA FACCIALE PER LE GUANCE**

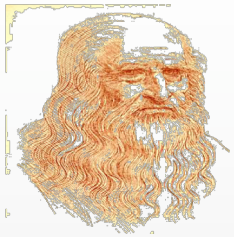
- Riempite la bocca d’aria gonfiando le guance come se fossero un palloncino
- Trattenete l’aria per alcuni secondi e poi espirare;
- Riempire la bocca con acqua tiepida ,trattenere per alcuni secondi e svuotare la bocca lasciando l’acqua senza contrarre le guance,

Ripetete per almeno 5 volte.

LA TERAPIA MIO-FUNZIONALE

MASSAGGI PER VISO E COLLO

1- FRONTE :
USARE LE DITA UNITE A PARTIRE DALLE SOPRACCIGLIA CON LE DUE MANI A VENTAGLIO FINO ALL'ATTACCATURA DEI CAPELLI.
2- OCCHI + TEMPIE :
USARE LE DITA UNITE A PARTIRE DALLE PALPEBRE SUPERIORI ORIZZONTALMENTE PER POI SALIRE UN PO' ABBRACCIANDO COMPLETAMENTE LE TEMPIE FINO ALLE ORECCHIE.
3- NASO :
USARE LE DITA UNITE PARTIRE APPOGGIANDO GLI INDICI DALLA PUNTA DEL NASO ALLE SOPRACCIGLIA,
MUOVERE ORIZZONTALMENTE FINO ALLE ORECCHIE, USANDO INDICE MEDIO E ANULARE.
4- NASO E ZIGOMI :
USARE LE DITA UNITE .PARTIRE DALLA PARTE BASSA DEL NASO ORIZZONTALMENTE PASSARE SOPRA GLI ZIGOMI FINO ALLE ORECCHIE.
5- ZIGOMI :
USARE I PALMI DELLE MANI. APPOGGIARE E PRATICARE UNA LEGGERA PRESSIONE E ROTEAZIONE VERSO L'ESTERNO.
6- MENTO :
USARE LE DITA UNITE .PARTIRE DAL LABBRO INFERIORE ALL'INGIÙ FINO SOTTO LA VERTICALE MANDIBOLA.
7- MENTO E GUANCE :
USARE LE DITA UNITE .DAL LABBRO INFERIORE VERSO LE GUANCE FINO ALLE ORECCHIE E ALL'ATTACCATURA DEI CAPELLI.
8- COLLO :
USARE LE DITA UNITE .PARTIRE DA SOTTO IL MENTO ALL'INGIÙ FINO AL PETTO.RIPARTIRE DALLA TRACHEA FINO ALL'ATTACCATURA DEI CAPELLI.PERCORRI IL COLLO NEL SENSO DELLA LUNGHEZZA VERSO L'ALTO PER 3 VOLTE. POI POSIZIONA LE MANI A CROCE E INIZIA A STIMOLARE I PUNTI ALLA BASE DEL COLLO.
9- ORECCHIE :
USARE INDICE E POLLICE DIETRO IL LOBO.DALLA PARTE BASSA MASSAGGIARE IL LOBO VERSO L'ALTO FINO ALLA CARTILAGINE. CONTINUARE SEGUENDO CON L'INDICE I CANALI AURICOLARI E TORNARE SUI LOBI.
10-LABBRA:
PRONUNCIATE, CON MOVIMENTI AMPI E LENTI LE LETTERE O E A.CHIUDETE LA BOCCA A CUORE E CON LE LABBRA CERCATE DI COMPIERE DEI MOVIMENTI ROTATORI A DESTRA E POI A SINISTRA.POSIZIONATE LE LABBRA COME QUANDO SI DÀ UN BACIO E CERCARE DI TENDERLE IN FUORI MENTRE SI FA RESISTENZA CONTRARIA CON I POLPASTRELLI DELLE DITA.
RIEMPITE LA BOCCA DI ARIA E TRATTENETELA A LABBRA CHIUSE PER QUALCHE SECONDO, POI RILASCIATE LENTAMENTE.



"… LA MACCHINA UOMO E' COMPOSTA DA BARRE, SEGMENTI ARTICOLARI, GIUNTI E CORDE CHE TRASFERISCONO IL MOVIMENTO PRODOTTO DAI MUSCOLI; QUESTO INSIEME COMANDATO DAL CERVELLO SI DEVE MUOVERE DALLA TESTA AI PIEDI IN PERFETTA ARMONIA …"

…..l'obbiettivo della terapia è quello di risolvere i problemi correlati allo squilibrio muscolare e alle alterazioni della deglutizione.

…GRAZIE PER L'ATTENZIONE !