

*Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!*

Κάθε φορά που μασάμε και καταπίνουμε την τροφή μας, η κροταφογναθική άρθρωση λειτουργεί έτσι ώστε να ανοίγει και να κλείνει το στόμα. Πρόκειται για την άρθρωση που χρησιμοποιείται περισσότερο στο σώμα μας.

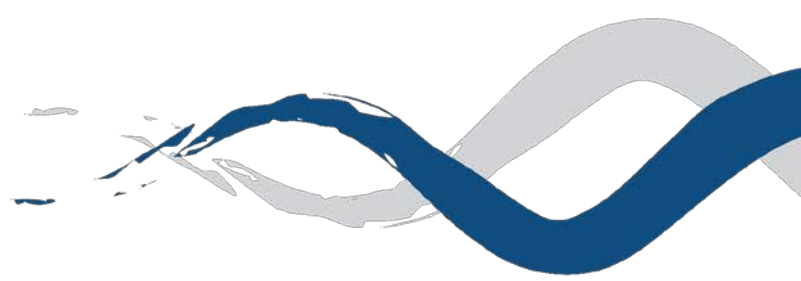
Οποιαδήποτε δυσλειτουργία ή βλάβη στην κροταφογναθική άρθρωση στις μυϊκές ομάδες που την αφορούν καθώς επίσης ατροφία των μυών του τραχήλου και της αυχενικής μοίρας, διαταραγμένη βιομηχανική της αυχενικής μοίρας μπορούν να συνεισφέρουν στο σύνδρομο της κροταφογναθικής άρθρωσης.

### **Κλινικά Σημεία και συμπτώματα του συνδρόμου της κροταφογναθικής άρθρωσης.**

- Ευαισθησία στους μύες της κροταφογναθικής άρθρωσης.
- Κριγμός στην κροταφογναθική άρθρωση.
- Αδυναμία ανοίγματος και κλεισίματος ελεύθερα της στοματικής κοιλότητας.
- Δυσκολία στην κατάποση και μάσηση.
- Βουβός Πόνος στο πρόσωπο, στα αυτιά, στα μάτια, στα δόντια, στον αυχένα και στην ωμική ζώνη.
- Κεφαλαλγίες κυρίως τις πρωινές ώρες.
- Ζάλη και τάση για έμετο.
- Πόνος στο σύστοιχο αυτί.
- Μείωση της ακοής.

### **Αίτια του συνδρόμου της κροταφογναθικής άρθρωσης.**

- Συχνό σφίξιμο ή τρίξιμο των δοντιών. Πρόκειται για συνήθειες που απαντώνται συχνά σε ανθρώπους με σύνδρομο της κροταφογναθικής άρθρωσης και εμπλέκουν τους μασητήρες μύες (μυοπεροτονιακό σύνδρομο πόνου).



*Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!*

- Συχνό μάσημα τσίχλας, αντικειμένων όπως στυλό, μολύβι καθώς και η μάσηση των νυχιών.
- Μάσηση της τροφής μονόπλευρα.
- Διαταραγμένη μάσηση.

**Στην περίπτωση αυτή τα δόντια δεν ευθυγραμμίζονται σωστά.**

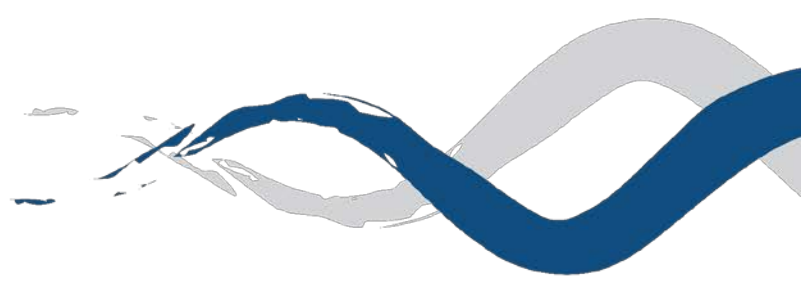
- Αγχώδης διαταραχή η οποία πολλές φορές εκφράζεται με σφίξιμο των δοντιών.
- Τραύμα (απευθείας χτύπημα στη κροταφογναθική άρθρωση, στο κεφάλι ή στην άνω αυχενική μοίρα.
- Οστεοαρθρίτιδα: Όπως όλες οι αρθρώσεις του σώματός μας, έτσι και η κροταφογναθική.

**Πως μπορεί να διαγνωσθεί το σύνδρομο της κροταφογναθικής άρθρωσης;**

**Προκειμένου να αναγνωρισθεί η αιτία των συμπτωμάτων, ένας έμπειρος και εξειδικευμένος φυσιοθεραπευτής/τρια πρέπει να αξιολογήσει:**

- Το ιατρικό ιστορικό του ασθενή.
- Την εμβιομηχανική της αυχενικής μοίρας και της κροταφογναθικής άρθρωσης. Ο/η Φυσιοθεραπευτής/τρια θα αξιολογήσει το εύρος κίνησης της Αυχενικής Μοίρας καθώς και τον τρόπο που ανοίγει και κλείνει η στοματική κοιλότητα.
- Τη φυσική κατάσταση του μυϊκού συστήματος της κροταφογναθικής άρθρωσης, του τραχήλου, της Αυχενικής και Θωρακικής μοίρας.

Εάν μετά από την παραπάνω αξιολόγηση ο/η φυσιοθεραπευτής/τρια υποπτευθεί ότι η δυσλειτουργία της κροταφογναθικής άρθρωσης προέρχεται από ανορθόδοξη ευθυγράμμιση των δοντιών τότε είναι απαραίτητο να γίνει παραπομπή σε εξειδικευμένο οδοντίατρο ή γναθοχειρουργό.



*Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!*

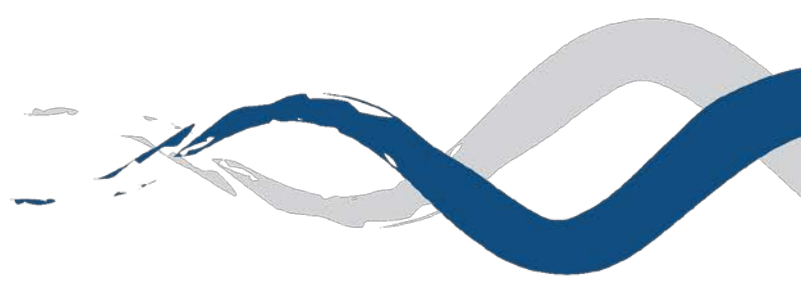
Στο σημείο αυτό είναι σημαντικό να υπογραμμιστεί ότι ακόμα και στη περίπτωση που η πρωταρχική αιτία του προβλήματος είναι οδοντιατρικής αιτιολογίας, δευτερογενώς μπορούν να εμφανιστούν προβλήματα δυσλειτουργίας της κροταφογναθικής άρθρωσης που χρήζουν φυσιοθεραπευτικής παρέμβασης - αποκατάστασης.

### **Πως μπορεί να βοηθήσει η φυσιοθεραπεία;**

Η φυσιοθεραπευτική αποκατάσταση μπορεί να βοηθήσει στην αποκατάσταση της φυσιολογικής κίνησης της κροταφογναθικής άρθρωσης, της υγείας του μυϊκού συστήματος πέριξ της άρθρωσης, του τραχήλου και της αυχενικής μοίρας.

### **Τα θεραπευτικά πρωτόκολλα είναι δυνατόν να περιλαμβάνουν:**

- **Manual Therapy:** Ο/η θεραπευτής/τρια χρησιμοποιεί συγκεκριμένους χειρισμούς προκειμένου να αυξήσει και να αποκαταστήσει την κίνηση της κροταφογναθικής άρθρωσης, βελτιώνοντας την εμβιομηχανική της καθώς και να διατείνει τα μυϊκά συστήματα που πάσχουν.
- **Μυοπεροτονιακή απελευθέρωση** των εμπλεκόμενων μυϊκών συστημάτων (Trigger Point Therapy).
- **Βελονισμό.**
- **Επανεκπαίδευση σωστής θέσης** της Αυχενικής Μοίρας και των ωμικών ζωνών. Εάν ο/η θεραπευτής/τρια αξιολογήσει ότι ο ασθενής διατηρεί τη κεφαλή σε αυξημένη πρόσθια θέση, αυτό σημαίνει ότι ασκείται υπερβολική τάση στους μύς της κάτω γνάθου και κατά συνέπεια στη κροταφογναθική άρθρωση της αυχενικής και θωρακικής μοίρας. Ο ασθενής θα πρέπει να εκπαιδευτεί στην αλλαγή αυτής της θέσης βελτιώνοντας έτσι τη λειτουργία των παραπάνω ανατομικών δομών.
- **Αναλγητικά θεραπευτικά μέσα** (Ιοντοφόρηση, Φωνοφόρηση, Υπέρηχο).



*Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!*

## Πρόληψη

Μερικές γενικές οδηγίες που αφορούν στη σωστή όρθια και καθιστική θέση οι οποίες θα δοθούν από το φυσιοθεραπευτή. Είναι το κλειδί για τη πρόληψη των προβλημάτων της κροταφογναθικής άρθρωσης.

Άλλες γενικότερες οδηγίες αφορούν στην:

- **Αποφυγή** συχνής χρήσης τσιχλας
- **Αποφυγή** πολύ μεγάλου ανοίγματος στη κροταφογναθική άρθρωση.
- **Αποφυγή** μασήματος πολύ σκληρού φαγητού και αντικειμένων.
- **Διατήρηση καλής υγιεινής** της στοματικής κοιλότητας και των δοντιών.
- **Αποφυγή** κλινοστατισμού στη πρηνή θέση (μπρούμυτα) στην οποία ασκούνται έντονα στροφικά φορτία στην αυχενική μοίρα, προκειμένου να μείνουν ανοιχτοί οι αεραγωγοί αερισμού με αποτέλεσμα να ασκείται μεγάλη τάση στην κροταφογναθική άρθρωση.

Στο Φυσιοθεραπευτήριο Ε.Γεωργακόπουλος υπάρχει η θεραπευτική εξειδίκευση και η εμπειρία για άρτια και ολιστική αντιμετώπιση των προβλημάτων της κροταφογναθικής άρθρωσης.