

EXERCÍCIOS TERAPÊUTICOS

ARTICULAR



CODD

CENTRO DE OCLUSÃO,
DTM E DOR OROFACIAL

1

Posição de Repouso da Mandíbula

Vedar os lábios e mantê-los por todo o tempo. Coloque a língua encostada totalmente no céu da boca, sem pressionar os dentes. Deglutir. Relaxar a musculatura sem afastar os lábios. (manter-se sempre nesta posição enquanto não estiver falando ou se alimentando)

2

Abertura em Protrusão

Colocar a mandíbula para frente, de forma que os dentes inferiores fiquem ao máximo à frente dos superiores (sem sentir dor). Lentamente abra e feche a boca (cerca de 1 cm), 6 vezes seguidas. Sem sentir dor. Repetir 6 vezes ao dia.

3

Lateralidade em Protrusão

Colocar a mandíbula para frente e para o lado contrário ao lado da dor articular (esquerdo ou direito), de forma que os dentes inferiores fiquem ao máximo à frente dos superiores. Lentamente abra e feche a boca (cerca de 1 cm), 6 vezes seguidas. Sem sentir dor. Repetir 6 vezes ao dia.

4

Abertura Controlada

Colocar a língua no céu da boca. Abra e feche a boca repetidamente (6 vezes), mantendo a língua no céu da boca. Repetir 6 vezes ao dia.





CODD



Universidade de
São Paulo
FOUSP



EXERCÍCIOS TERAPÊUTICOS: ARTICULAR

Folheto de instruções para o/a paciente com sintomatologia de dor com comprometimento articular. Orientações do CODD – Centro de Oclusão, DTM e Dor Orofacial, Departamento de Prótese da Faculdade de Odontologia da USP. Site: <http://www.fo.usp.br>

AUTORES

Tomie Toyota de Campos

Matsuyoshi Mori

Ivo Contin

Pedro Tortamano Neto

Emily Vivianne Freitas da Silva

Roger Nishyama

Marcio Katsuyoshi Mukai

Reinaldo Missaka

Sérgio Nakazone Jr.

Mayra Torres Vasques

Albani Gouveia Zampol

Denise Bezerra

Neda Casadei

Fernando Bajo

Lucas da Silva Mendes

Rosemary Sadami Arai Shinkai

CITAÇÃO

Campos TT et al. Exercícios Terapêuticos: Articular. São Paulo: CODD / Departamento de Prótese / FOUSP, 2022.

LICENÇA

Creative Commons CCBY 3.0

REFERÊNCIAS

- 1) Rocabado M, Johnston BE Jr, Blakney MG. Physical therapy and dentistry: an overview. J Craniomandibular Pract. 1982;1:46-9.
- 2) Leeuw R, Klasser G. Orofacial Pain: Guidelines for Assessment, Diagnosis, and Management. St. Louis: Quintessence, 2018.
- 3) Okeson J. Tratamento dos Distúrbios Temporomandibulares e Oclusão. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013.