

EXERCÍCIOS TERAPÊUTICOS

MUSCULAR



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

Bochechão

Vedar os lábios e mantê-los assim. Encher a bochecha de ar o máximo possível, de forma que fique esticada e você sinta que está havendo um alongamento dos músculos. Segurar o ar contando até 6 lentamente e, a seguir, soltar o ar. Repetir 6 vezes.

3

Contra-resistência

Colocar a mandíbula em posição de repouso. Colocar a mão com o punho fechado sob o queixo. Apoiar a parte posterior da cabeça. Fazer força para abrir a boca e, com a mão abaixo do queixo, fazer força de resistência, sem movimentar a boca, por 6 segundos. Repetir 6 vezes.

4

Termoterapia (terapia com calor)

Colocar a mandíbula em posição de repouso. Colocar uma bolsa de água quente sobre a região com dor (cuidado para não queimar a pele: proteja a região com um pano leve). Deixar o calor agir por 10 minutos.





CODD



Universidade de
São Paulo
FOUSP



EXERCÍCIOS TERAPÊUTICOS: MUSCULAR

Folheto de instruções para o/a paciente com sintomatologia de dor com comprometimento muscular. 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: Muscular. 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.