

TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL

Exercícios Mandibulares

Grupo I

Os exercícios deste grupo serão realizados por 4 a 5 dias, para em seguida seguir para os exercícios do Grupo II. O objetivo básico da série de exercícios do Grupo I é manter certa mobilidade mandibular.

Instruções gerais para os exercícios do Grupo I:

- Realizar compressa morna em face (região mandibular e na região da têmporas) por no mínimo 20 minutos;
- Realizar um mínimo de 20 repetições para cada exercício (1, 2, 3 e 4);
- Realizar o grupo de exercícios 3 vezes ao dia, se possível.

1. **Exercício de abertura e fechamento da boca com a língua no Palato (céu da boca):** com a boca fechada, colocar a ponta da língua no céu da boca, e se desencostar a língua, abrir e fechar a boca, sem pressa. Atenção para a mandíbula não se deslocar para os lados ou para frente durante este exercício (Figura 1).

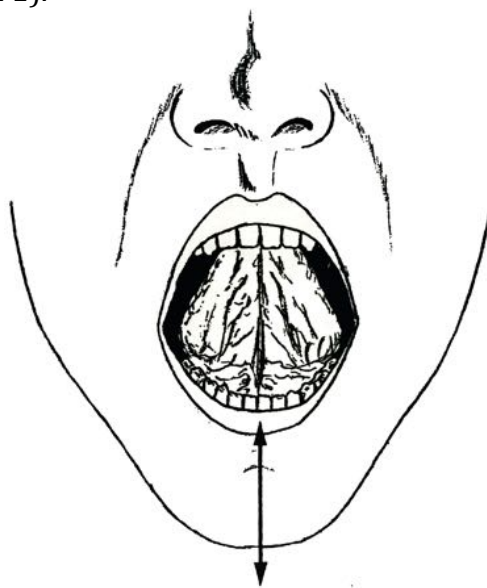


Figura 1.

2. **Exercício de mobilidade lateral:** com a boca fechada em repouso, deslizar os dentes movendo a mandíbula para o lado esquerdo, o máximo que puder, sem que os dentes deixem de se tocar. Repetir o mesmo para o lado direito (Figura 2).

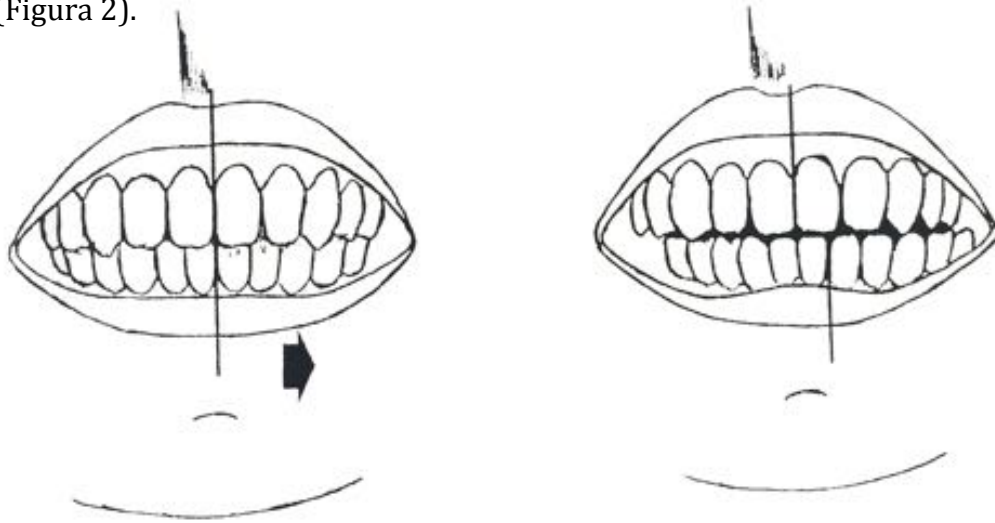


Figura 2.

3. **Exercícios de mobilidade anterior:** com a boca fechada em repouso, deslizar os dentes, movendo a mandíbula para frente até que os dentes se toquem no mesmo nível, como estariam se você fosse cortar um fio com eles (Figura 3).

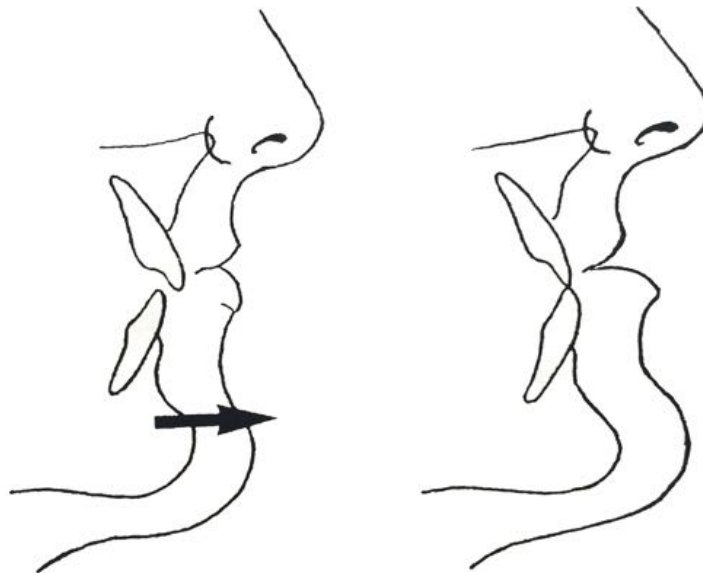


Figura 3

4. **Exercício sem mover a mandíbula (isométrico):** com a mandíbula em repouso e os dentes desencostados, ou seja, com a boca ligeiramente aberta, colocar os dedos da mão no queixo e tracionar a mandíbula para baixo enquanto se faz força com a própria mandíbula em sentido contrário para que esta não se mova (Figura 4).



Figura 4.

Grupo II

Os exercícios deste grupo serão realizados durante um mês, ou até a consulta de retorno. Em seguida, a não ser que não sejam indicados, deverão ser realizados e logo após serão realizados os exercícios do grupo III. O objetivo deste grupo de exercícios é restabelecer a mobilidade funcional da mandíbula. Os exercícios deverão ser realizados de forma lenta e confortável, e embora eles forcem um pouco as articulações, isto se dará de forma controlada, sem uso de força excessiva e principalmente sem causar dor.

Instruções gerais para os exercícios do Grupo II:

- Realizar compressa morna em face (região mandibular e na região da têmporas) por no mínimo 20 minutos;
- Realizar um mínimo de 5 repetições para cada exercício (1, 2 e 3);
- Realizar o grupo de exercícios 10 vezes ao dia, se possível.

1. **Exercício de abertura forçada da boca:** com a boca aberta, aumentasse a abertura da mesma com a ajuda dos dedos. Coloca-se os dedos indicadores de cada mão nos dentes de baixo e os polegares nos dentes molares superiores, e de forma suave porém enérgica força-se pouco a pouco a abertura da boca (Figura 5), até que dois ou três dedos da mão caibam no espaço obtido (Figura 6). Se tiver a disposição o dispositivo Therabite®, este exercício será realizado de maneira mais eficiente e cômoda

Figura 5.

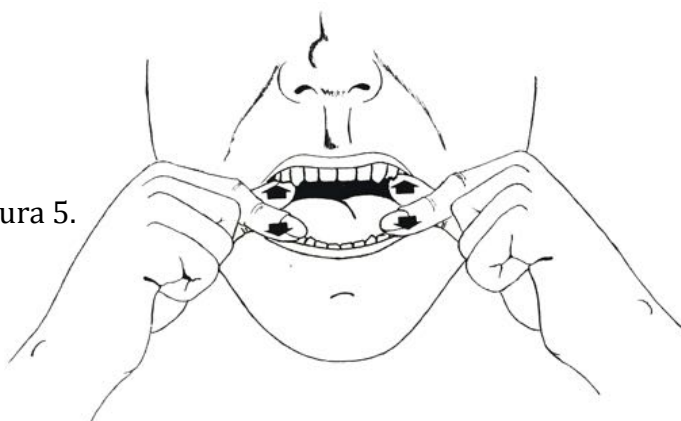
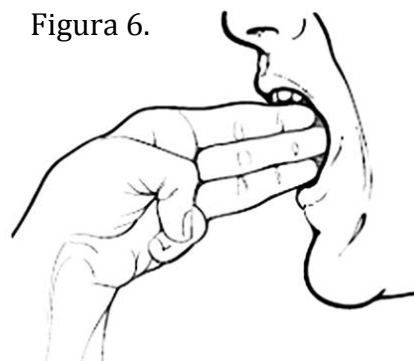


Figura 6.



2. **Exercício de lateralidade forçada:** com a boca fechada em repouso, deslizar os dentes movendo a mandíbula para o lado esquerdo, e ao final do movimento forçar um pouco empurrando-a suavemente com a mão. Repetir o mesmo para o lado direito.
3. **Exercícios de avanço mandibular:** posicionar a mandíbula adiante como no exercício do grupo I e no final, com as mão agarradas ao queixo força a mandíbula um pouco mais a frente.

Grupo III

Os exercícios deste grupo também serão realizado por um mês, máximo um mês e meio. O objetivo dos exercícios do Grupo III é melhorar ainda mais a função, obter movimentos de abertura e fechamento suaves e simétricos e fortalecer a musculatura envolvida na mastigação. Da mesma maneira que a do grupo anterior, os exercícios devem ser realizados sem causar dor.

Instruções gerais para os exercícios do Grupo III:

- Realizar compressa morna em face (região mandibular e na região da têmporas) por no mínimo 20 minutos;
 - Realizar um mínimo de 5 repetições para cada exercício (1, 2 e 3);
 - Realizar o grupo de exercícios 3 vezes ao dia.
1. Continuar com o exercício de abertura forçada da boca (Exercício 1 do Grupo II), mas com a frequência indicada para os exercícios do Grupo III (3 vezes ao dia).
 2. **Exercícios de mobilidade contra resistência:** coloca-se a mão no mento e pressiona-se a mandíbula contra a mão, de modo a levar a mandíbula para frente.
 3. **Exercícios de abertura contra resistência:** com a boca levemente aberta, coloca-se a mão abaixo do queixo e faz-se força para tentar abrir a boca, ao mesmo tempo que a mão impede que a mandíbula se desloque para baixo (Figura 7).

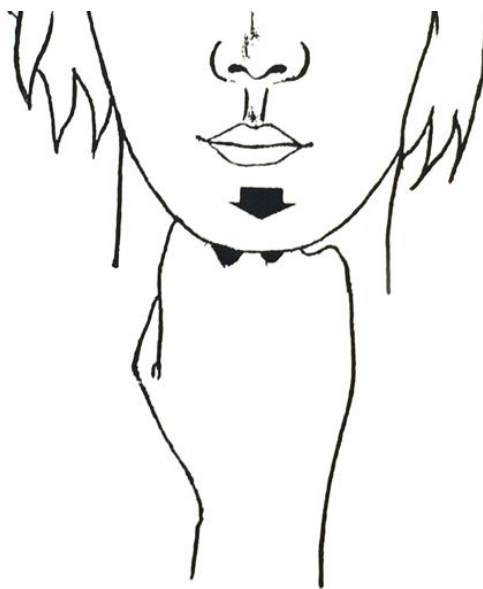


Figura 7.

4. **Exercícios de lateralidade contra resistência:** com a boca levemente aberta coloca-se o punho no lado direito da mandíbula e faz-se força pressionando-a contra o punho (não o contrário). Repetir o mesmo com o outro lado (Figura 8).

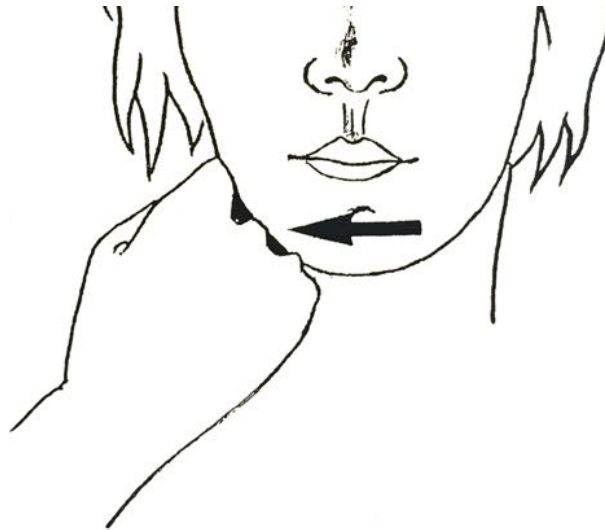


Figura 8.

Exercícios Cervicais

Os exercícios deste grupo deve ser realizados conjuntamente com os exercícios mandibulares, porém deve se tornar uma rotina diária, sem prescrição de período definida. O objetivo destes exercícios é o alongamento da musculatura da nuca e do pescoço.

Instruções gerais para os exercícios cervicais:

- Realizar compressa morna no pescoço e na nuca por no mínimo 20 minutos;
 - Sentar ou ficar de pé com os braços ao lado do Corpo.
 - Segurar cada exercício na posição por no mínimo 30 segundos.
 - Realizar um mínimo de 3 repetições para cada exercício (1, 2, 3, 4, 5 e 6);
 - Realizar o grupo de exercícios 2 vezes ao dia.
1. **Exercício do “SIM”:** Curve sua cabeça para frente (Figura 9). Mantenha a posição segurando suavemente por 30 segundos. Em seguida, curve sua cabeça para trás (Figura 10), mantendo-a na posição também por 30 segundos.



Figura 9.



Figura 10.

2. **Exercício do “NÃO”:** Rotacione sua cabeça para direita (Figura 11). Mantenha a posição segurando suavemente na ponta do queixo por 30 segundos. Em seguida, rotacione sua cabeça para esquerda (Figura 12), mantendo-a na posição também por 30 segundos.



Figura 11.



Figura 12.

3. **Exercício do “TALVEZ”:** Curve sua cabeça lateralmente para direita, de modo a levar sua orelha direita ao seu ombro direito (Figura 13). Mantenha a posição segurando suavemente na cabeça por 30 segundos. Em seguida, curve sua cabeça lateralmente para esquerda (Figura 14), mantendo-a na posição também por 30 segundos.



Figura 13.



Figura 14.