

## 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).

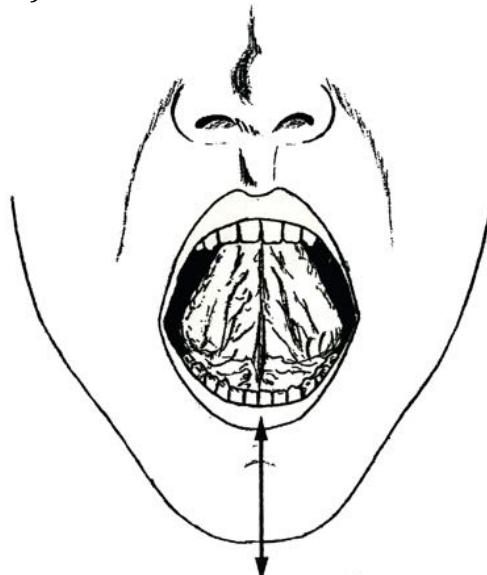


Figura 1.

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).

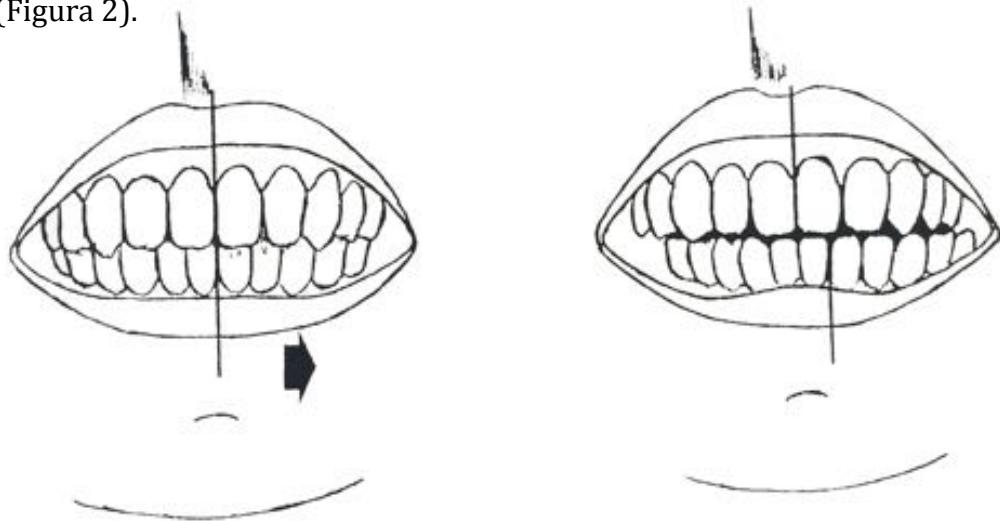


Figura 2.

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).

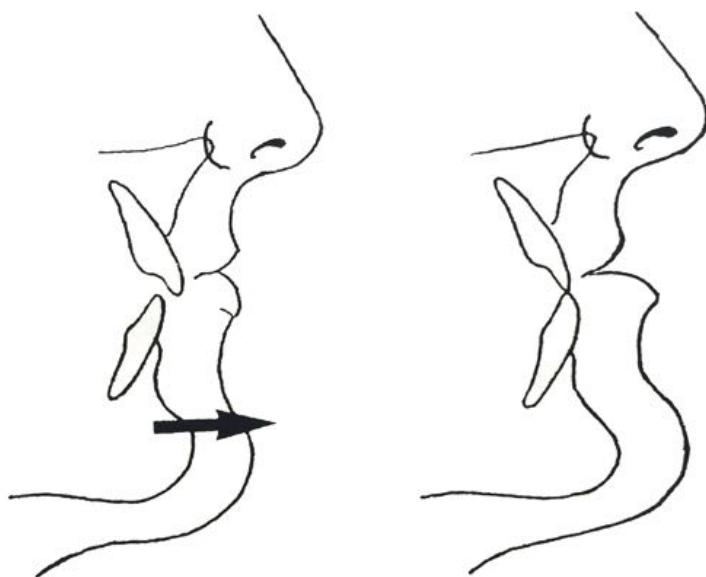


Figura 3

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 move (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.

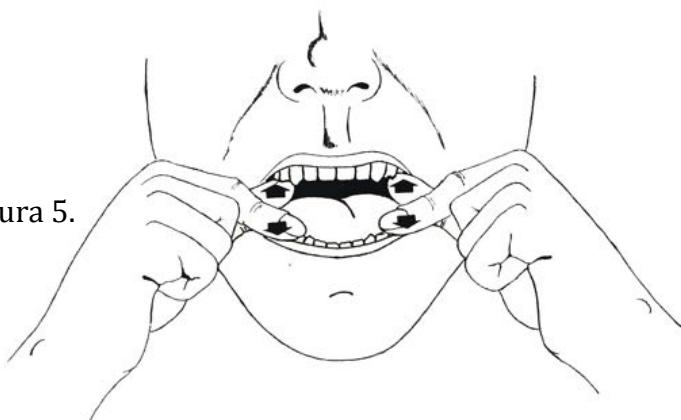
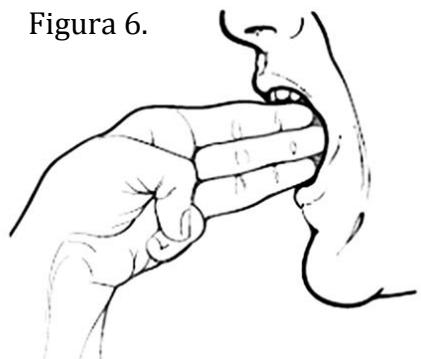


Figura 6.



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 mãos agarradas ao queixo força a mandíbula um pouco mais a frente.

### **Grupo III**

Os exercícios deste grupo também serão realizados 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).

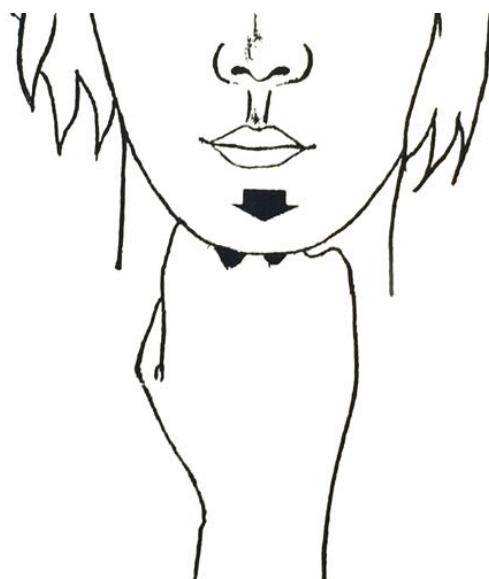


Figura 7.

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).

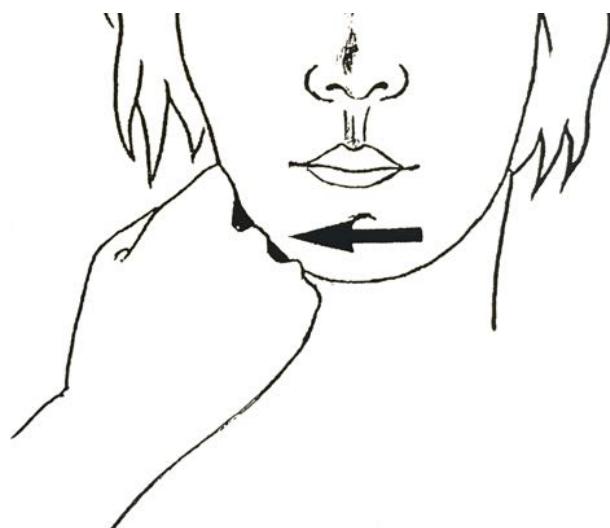


Figura 8.

## 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 frete (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.