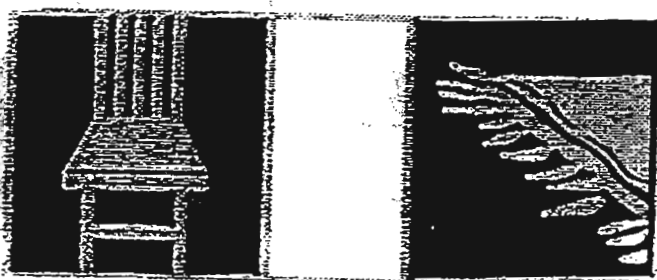


## ESERCIZI DOMICILIARI DI FISIOTERAPIA CRANIO - MANDIBOLARI

La tensione muscolare nella zona delle tempie e della mandibola è un problema molto comune legato allo stress. Ne sono sintomi evidenti il digrignamento e il serramento dei denti (cioè il contatto prolungato dei denti inconsapevole, che può avvenire spesso nel sonno) oppure il mal di testa, i dolori al collo o alla schiena o ancora il dolore nella regione oculare. La tensione muscolare dà anche al viso un aspetto 'tirato' che contribuisce alla formazione di rughe e di segni d'espressione marcati.

Uno dei mezzi più efficaci per mantenere il viso rilassato è quello di utilizzare degli esercizi di rilassamento neuro-muscolari. Questi esercizi vi mettono a disposizione una tecnica molto efficace per rilassare la mandibola e tutti i muscoli del viso, cambiando gli schemi abituali di tensione muscolare e riequilibrando il tono dei muscoli del viso. Quando la tensione sparisce, il viso è sensibilmente e visibilmente più rilassato. Per ottenere dei significativi miglioramenti è fondamentale compiere giornalmente questi esercizi per un periodo prolungato (almeno 15 giorni); essere costanti ed effettuare gli esercizi in un ambiente silenzioso senza fonti di disturbo (ad es. telefono) per poterli compiere senza interruzioni. Il ruolo della respirazione è molto importante, così come viene affiancata nelle ginnastiche come lo yoga.

## IL RILASSAMENTO DEL VISO E DELLA MANDIBOLA



Occorrente: una sedia o una poltrona o, a scelta, un tappetino o un materassino da ginnastica.

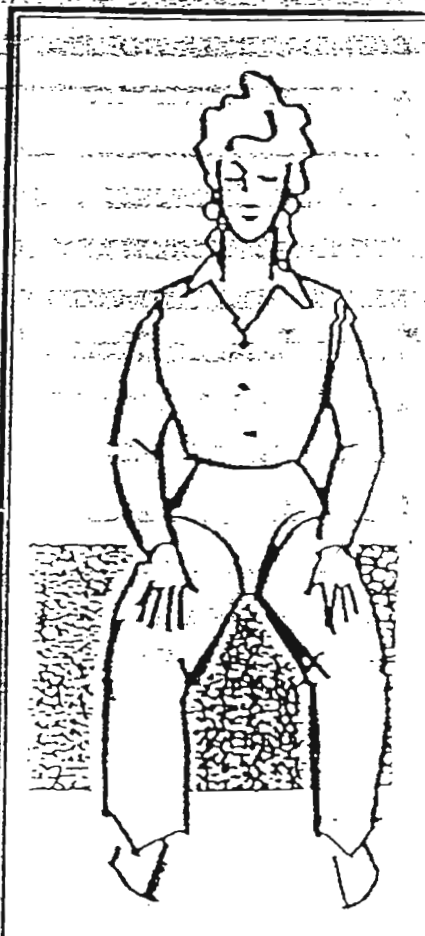
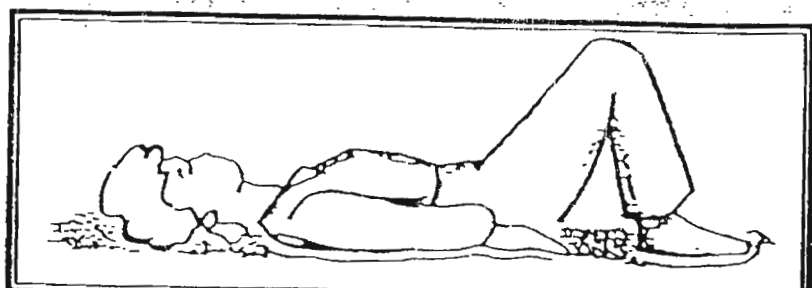
### Usate le Chiavi del Successo

- Andate piano.
- Fate movimenti piccoli e facili.
- Rilassatevi più che potete.
- Riposate brevemente tra un movimento e l'altro.

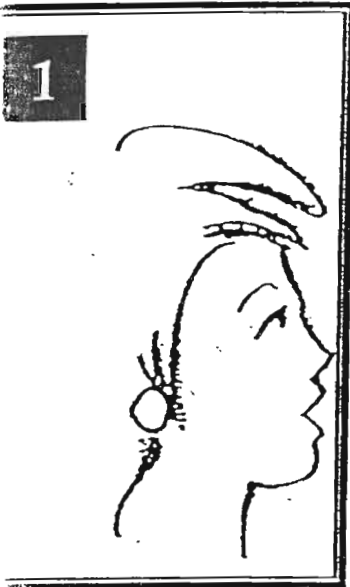
### Posizione di partenza

Da seduti: sedetevi comodi su una sedia o su una poltrona con le mani sulle cosce. Appoggiate i piedi a terra, distanziati quanto le spalle, in modo che si trovino sotto le ginocchia.

Da sdraiati: sdraiatevi supini con le braccia lungo i fianchi. Le gambe possono stare piegate, con i piedi appoggiati e distanziati quanto le spalle, oppure allungate a terra.



Ripetete ogni movimento da 4 a 8 volte



Molto lentamente, aprite di poco la bocca e richiudetela.

- Rilassate la faccia, il collo, la gola e la lingua.
- Quando aprite la bocca, la mandibola va direttamente verso il basso o si sposta prima lievemente verso destra o verso sinistra.
- Osservate che, quando aprite la bocca, la testa va leggermente all'indietro.



Ora aprite la bocca e contemporaneamente mandate un po' indietro la testa. Poi chiudete piano la bocca e riportate la testa nella posizione di partenza

- Osservate che, mandando indietro la testa, la bocca si apre con maggiore facilità.
- Perché il movimento sia più facile, cercate di rilassare il collo

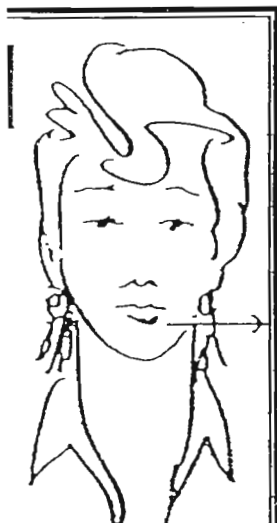


**3** Aprite un po' la bocca e tenetela aperta. Molto delicatamente, spostate la mandibola verso destra, poi tomate al centro, chiudete la bocca e riposare.

- Mettete l'indice destro sul mento se volete sentire più chiaramente il movimento della mandibola. Vi sembra che il movimento sia fluido o irregolare, a scatti?
- Abbiate pazienza e rilassate la mandibola in modo che il movimento diventi facile e fluido.

ora riposatevi

- Sentite se il lato destro della bocca e della mandibola cominciano a rilassarsi!



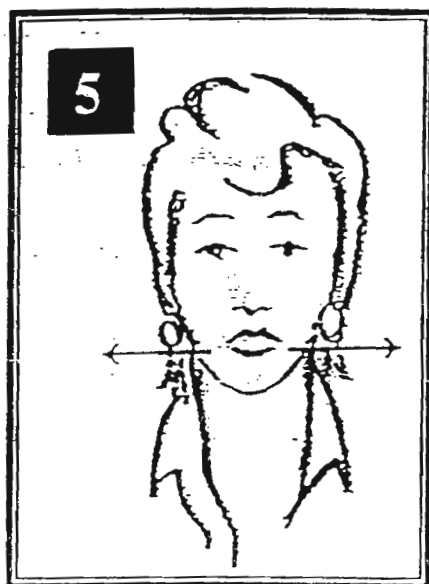
Aprite un po' la bocca e tenetela aperta. molto delicatamente. spostate un pochino la mandibola verso sinistra, poi tomate al centro, chiudete la bocca e riposatevi

- Riflettete l'indice sinistro sul mento se volete sentire più chiaramente il movimento della mandibola.
- Vi sembra che il movimento verso sinistra sia uguale o diverso da quello verso destra?
- Perché il movimento sia fluido e agevole, andate piano e spostate la mandibola veramente di pochissimo.

Fate solo movimenti lenti e facili

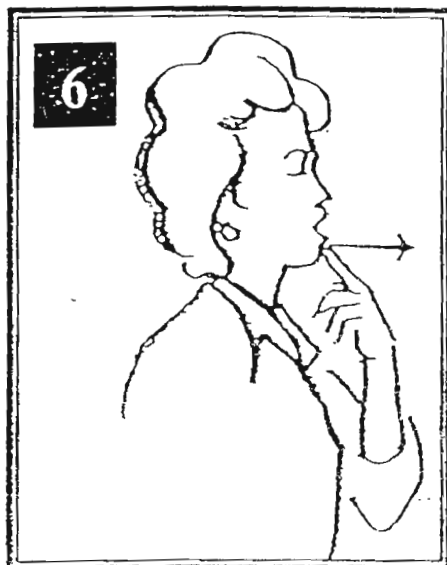
Ora riposatevi un po'.

- Sentite come si stanno rilassando la mandibola, la bocca e tutta la faccia. Quando la mandibola si rilassa, spesso cominciano a svanire i dolori del collo, della testa e delle spalle.



Aperte un po' la bocca e tenetela aperta. Molto lentamente spostate di poco la mandibola una volta a sinistra e una volta a destra. Eseguite un movimento lento e continuo da un lato all'altro.

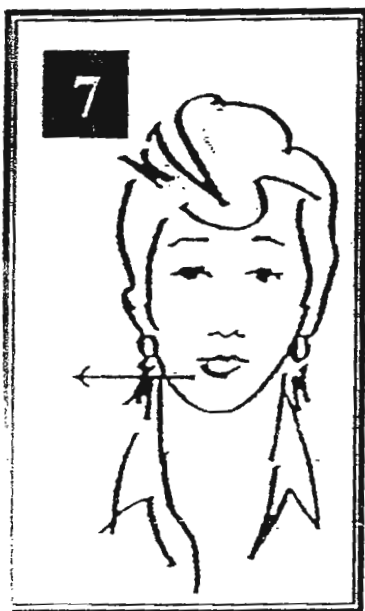
- Usate il minimo sforzo possibile.
- Rilassate gli occhi. Osservate che anche loro si spostano leggermente da un lato e dall'altro.
- Riposatevi spesso in modo che i muscoli della faccia e della mandibola non si stanchino.



Aperte appena la bocca e tenetela aperta. Lentamente, spostate un pochino in avanti la mandibola, in modo che i denti dell'arcata inferiore si trovino leggermente in fuori rispetto a quelli dell'arcata superiore. Lasciate poi tornare la mandibola alla sua posizione normale e riposatevi.

- Mettete un dito sul mento in modo da sentire più chiaramente il movimento. Quando la mandibola si sposta in avanti, lo fa direttamente oppure comincia il movimento con un lieve spostamento a destra o a sinistra?

Ripetete ogni movimento da 4 a 8 volte



Socchiudete la bocca, spostate la mandibola in dietro da quella posizione, fate alcuni movimenti lenti e molto piccoli della mandibola verso destra lasciatela tornare al centro e riposatevi.

- Rilassatevi il più possibile la lingua e la gola.
- Respirate liberamente.



Socchiudete la bocca, spostate la mandibola in avanti e, da quella posizione, fate alcuni movimenti molto lenti e molto piccoli della mandibola verso sinistra. Poi lasciatela tornare al centro e riposatevi.

- Ci sono differenze tra il movimento verso sinistra e quello verso destra?

Fate il minimo sforzo possibile



Socchiudete la bocca e spostate la mascella in avanti. Da lì, spostatela lentamente e molto leggermente una volta verso destra e una volta verso sinistra. Spostate la mandibola da un lato all'altro molto dolcemente.

- Cercate di fare un movimento fluido e continuo.
- Rilassate il più possibile la faccia e tutto il corpo.
- Non stancate mai la mandibola.

Riposatevi per un momento.



Sentite il rilassamento nella faccia e nel collo. Osservate come sentite più rilassate e comode la bocca e la mandibola

Misurate il miglioramento: provate ad aprire e chiudere la bocca per qualche volta.

Lasciate che siano la forza di gravità e il peso della mandibola a far aprire dolcemente la bocca. Osservate che quando la bocca e la mandibola sono chiuse e rilassate c'è un piccolo spazio tra i denti dell'arcata inferiore e quelli dell'arcata superiore. Osservate quanto è più facile ora aprire la bocca. Finisce così l'esercizio per la salute di viso e mascelle. Alzatevi in piedi e fate qualche passo: sentite il rilassamento a livello della faccia, della mandibola, di tutto il corpo