

## MEDIDAS DE AUTOCUIDADOS E RECOMENDAÇÕES PARA PACIENTES COM DORES MIOFASCIAS.

A dor muscular é uma patologia muito frequente atualmente e às vezes se confunde com dor da articulação temporomandibular. Entretanto, assim como a dor articular pode se beneficiar em certas ocasiões de tratamento cirúrgico, a dor muscular NÃO vai se beneficiar de nenhuma cirurgia. A dor deve ser manejada sempre com medidas conservadoras e requer de certo tempo para que as medidas tenham efeito.

As seguintes medidas te ajudarão a manejar muito melhor a patologia muscular:

-REPOUSO ARTICULAR: Deve evitar esforços mastigatórios (elimina chicletes, alimentos duros) e evitar aberturas exageradas de boca (controlar bocejos, evitar alimentos que obriguem muito a boca como maçãs, etc.).

- DESCANSO NOTURNO: Deve procurar dormir horas suficientes para obter um descanso satisfatório. (7-8h). Evite estimulantes que alterem o sono (café, tabaco, álcool e outros).

- CONTROLE POSTURAL: Se mantenha numa correta postura ao trabalhar ou erguer pesos para que os músculos cervicais não se sobrecarreguem. É frequente que as pessoas que tenham dores faciais tenham problemas de coluna, sobretudo a nível cervical. O controle destes problemas é importante para que se tenha menos repercussão na musculatura mastigatória.

- CALOR LOCAL: O calor é um relaxante muscular com pequenas complicações. Deve-se usar calor úmido de forma suave na região lateral da cabeça. Evitar variações bruscas de temperaturas.

- CONTROLE DO STRESS E ANSIEDADE: Estas situações aumentam a contração da musculatura, aumentando a dor facial. Caso tenha um nível alto dessa patologia, consultar um psicólogo ou um psiquiatra para terapia.

- PLACAS MIORRELAXANTES (tipo Michigan): É um dispositivo indicado para pessoas que tem o costume de apertar ou ranger os dentes durante o sono. A polissonografia é o exame padrão ouro para avaliação de distúrbios do sono.

- FISIOTERAPIA: Beneficiam a musculatura facial igualmente como no resto do corpo.

Pode ser realizada como TENS, massagens, exercícios.

- MEDICAÇÃO: A medicação pode ser utilizada em momentos e situações pontuais. Ela pode cronificar a dor, tornando-a de difícil tratamento.

- SITUAÇÃO DENTAL: O Correto encaixe dos dentes influi, sem dúvida, na estabilidade muscular. Dentes ausentes, próteses mal adaptadas, problemas ortodônticos devem ser corrigidos a fim de melhorar esse balanceio muscular.

- OUTROS ASPECTOS: Se deve ter em mente que estas medidas são para ajudar nos problemas musculares. Não se esqueça de que existem outras dores cranianas como enxaqueca, cefaleias, neuralgias, disfunção de ATM, etc. que podem coexistir com as dores musculares faciais e podem necessitar de tratamento adicional. Não se pretende que essas medidas desapareçam com as dores devido à complexidade desta e de fatores envolvidos (nervosismo, ansiedade, stress, bruxismos, etc.), mas sim alívio e qualidade de vida.