

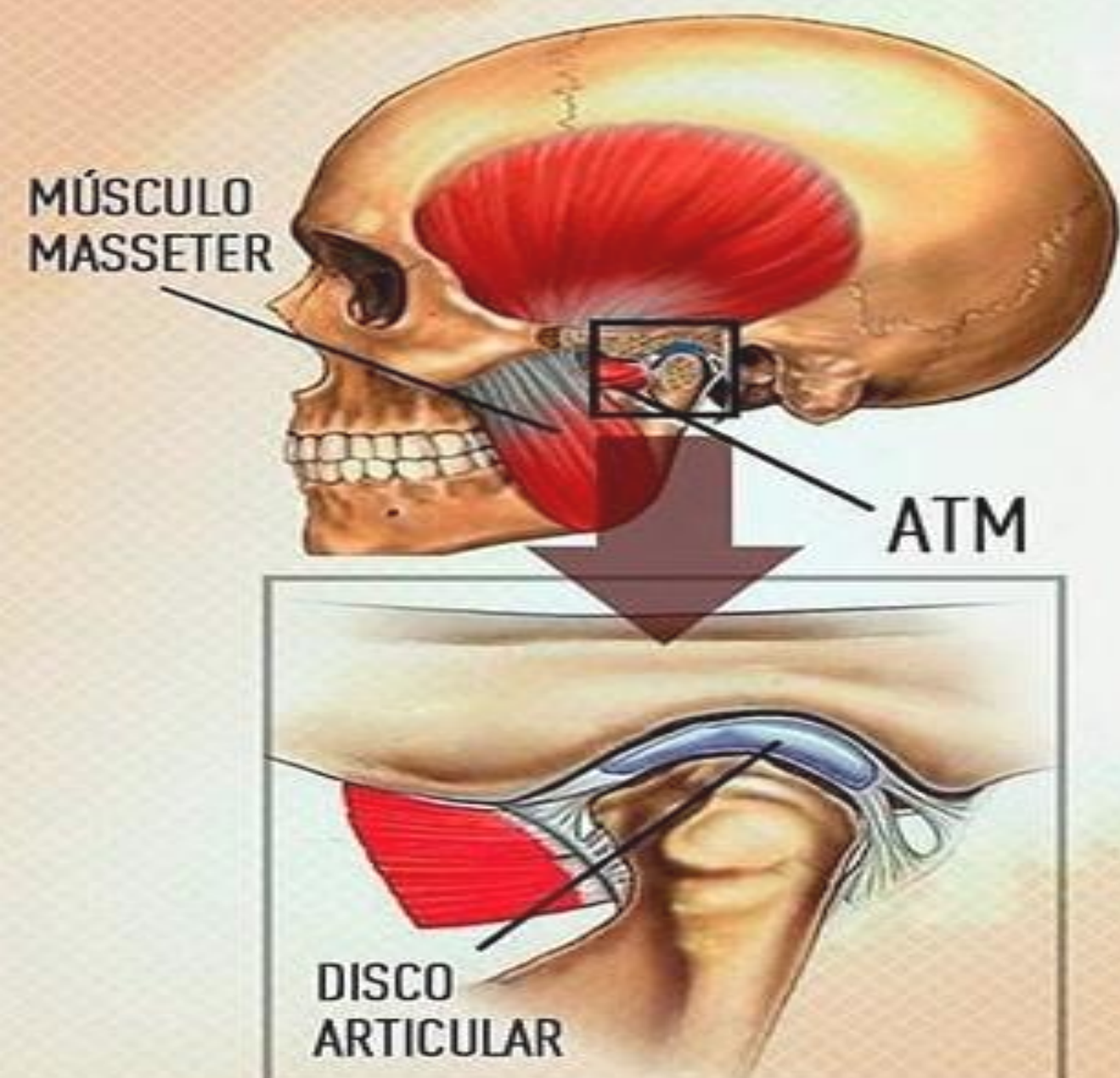
Terapias clínicas e de suporte em DTM

Instrução para pacientes

Disfunção na
ATM



DISFUNÇÃO DA ATM



DISFUNÇÃO TEMPOROMANDIBULAR

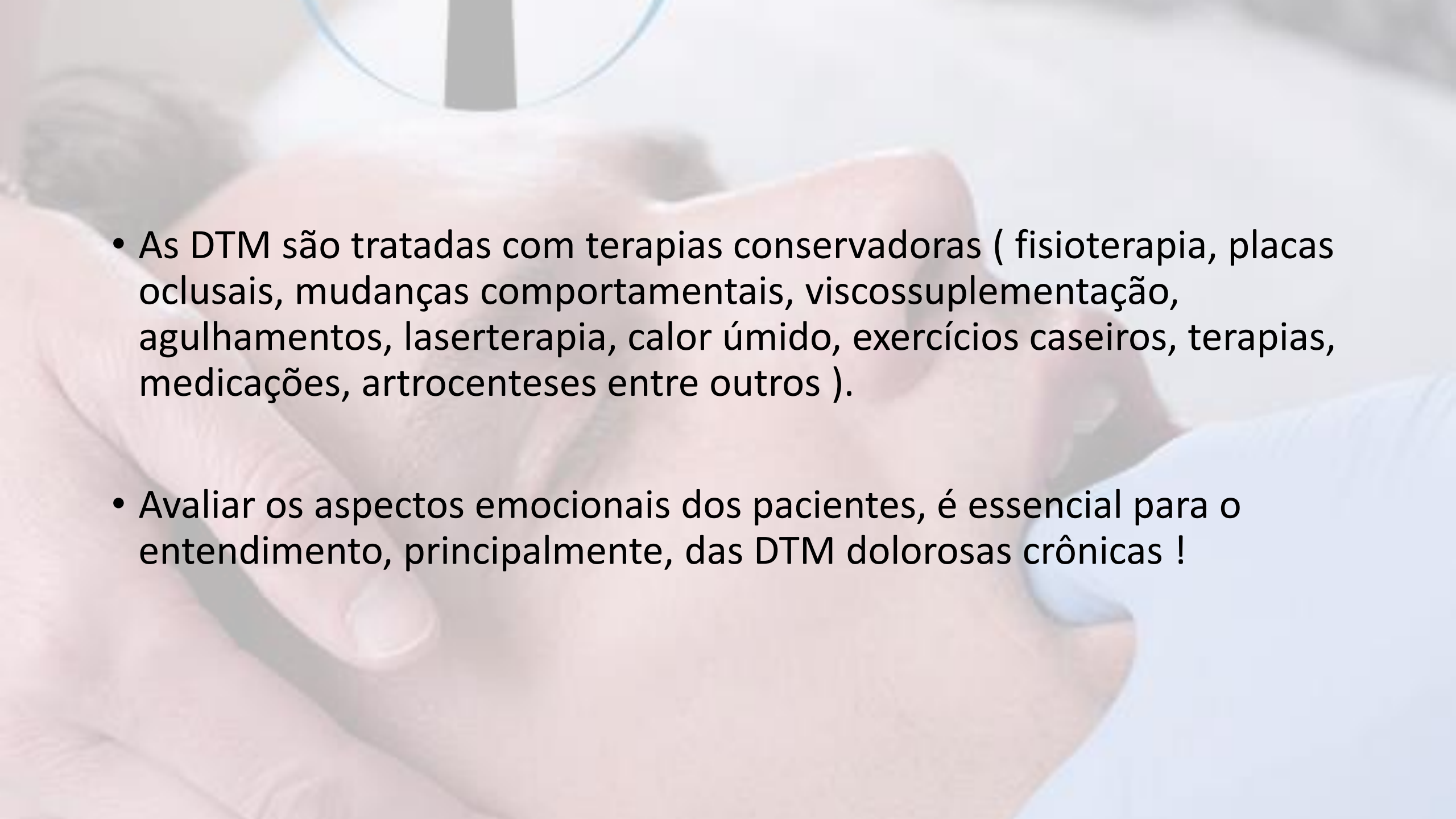
1 - Dor

2 - Estalos

3 - Dificuldade ao Abrir ou Fechar a Boca

4 - Sensibilidade e Sensação de Rigidez
nos Músculos da Face



- 
- As DTM são tratadas com terapias conservadoras (fisioterapia, placas oclusais, mudanças comportamentais, viscosuplementação, agulhamentos, laserterapia, calor úmido, exercícios caseiros, terapias, medicações, artrocenteses entre outros).
 - Avaliar os aspectos emocionais dos pacientes, é essencial para o entendimento, principalmente, das DTM dolorosas crônicas !

1. TERMOTERAPIA

- A termoterapia, que emprega o calor úmido (45°C/25 min.), tem como propósito básico o **aumento do fluxo sanguíneo** sob a área aplicada. Esse processo melhora o metabolismo tecidual da área afetada, reduzindo o processo inflamatório local e conseqüentemente a DOR.
- O emprego do gelo em compressas sobre a área afetada por cerca de seis minutos quando DTM Articular ou
- A aplicação de calor sobre a região por 20 minutos quando DTM Muscular.

2. FISIOTERAPIA

- Os exercícios fisioterápicos feitos em ambiente de consultório por meio da manipulação articular e miofascial somados aos exercícios domiciliares são **altamente efetivos** para o controle dos quadros de DTM.
- Diferentes exercícios podem ser prescritos com o objetivo de relaxar a musculatura, coordenar a musculatura e melhorar a amplitude da abertura bucal.
- Basicamente, os tipos de exercícios são: ativos e passivos

3. TENS

- Os aparelhos de TENS são um dos recursos mais utilizados em fisioterapia para o tratamento da dor relacionada com artrite, tendinite, reumatismo ou luxações, por exemplo.
- A TENS é uma técnica em que são **aplicados impulsos elétricos** na pele através de aparelhos específicos, que ativam mecanismos de controle internos do sistema nervoso, exercendo uma ação analgésica. Este é um método não invasivo, que não vicia, sem riscos para a saúde e na maior parte dos casos **não provoca efeitos colaterais**.
- Os efeitos provocados pela fisioterapia TENS são **analgesia, estimulação muscular**, vasodilatação, redução de inchaço e estimulação da cicatrização de lesões em tecidos moles.

4. AGULHAMENTO SECO

- É um tratamento que envolve uma agulha muito fina sendo inserida através da pele, a fim de inativar um ponto gatilho muscular, buscando alívio de dores.
- O objetivo é **desativar os nódulos** formados na fibra muscular denominados de pontos-gatilhos causados por traumas das tensões do dia-a-dia.
- Os nódulos são palpáveis pelas pontas dos dedos e sentido como uma região mais dolorida devido. Com a aplicação da agulha nessa área ocorre a liberação dessa região que está deficiente da oxigenação adequada.

5. PLACA ESTABILIZADORA OCLUSAL

- São acessórios feitos de acrílico e com o formato exato da sua mordida. Elas são ótimas para quem sofre do distúrbio, pois aliviam os principais sintomas do problema, como dor e tensão na região da boca, mandíbula e cabeça, além de evitar o desgaste do dentes.
- Elas devem ser utilizadas durante à noite, para pacientes que têm **bruxismo do sono**, e no período noturno e diurno para aqueles que desenvolvem o problema durante dia ou apertamento dentário, ressalta. É importante **examinar cada situação individualmente** para indicar o uso correto do acessório.

6. LASERTERAPIA

- A eficácia do uso de laser como efeito analgésico consta há anos na literatura médica.
- Quando interagem com o tecido da pele, os fótons adquiridos por essas luzes, atingem e estabilizam as células nervosas do tecido humano, causando **o efeito analgésico**.
- A técnica **acelera** o restabelecimento da mastigação sem dor pela pessoa, podendo impedir o retorno dos sintomas por vários anos. A aplicação do laser ou LED no tratamento da DTM pode ser **realizado isoladamente ou combinado** aos tratamentos convencionais.

7. VISCOSSUPLEMENTAÇÃO

- A viscosuplementação **com injeção intra-articular de hialuronato de sódio** (HS) - o sal de sódio do ácido hialurônico (HA).
- A injeção do HS aumenta a concentração e o peso molecular de HA no líquido sinovial, o que estaria relacionado ao alívio da dor.
- A liberação das zonas de aderências entre o disco articular e a fossa mandibular **aumenta a mobilidade articular**, permitindo melhor circulação do líquido sinovial.

8. ARTROSCENTESE

- A artrocentese da articulação temporomandibular (ATM) é um procedimento cirúrgico, **minimamente invasivo**, realizado sob anestesia geral, indicado para tratamento de desordens internas, deslocamento anterior de disco (com ou sem redução) e limitação de abertura bucal de ordem articular, em casos onde não há remissão da sintomatologia com tratamentos mais conservadores.
- Consiste **na lavagem do espaço articular** superior da ATM, sem visão direta do mesmo, por meio de inserção de agulhas e irrigação com soro fisiológico, com a finalidade primária de eliminar tecidos necrosados, resíduos de sangue e mediadores da inflamação.

9. TERAPIA PSICOLÓGICA

- O manejo da parte psicológica é fundamental para o controle das dores crônicas como a DTM.
- Existem diversas terapias cientificamente comprovadas como eficientes na redução dos agravos e na auto-manejo.

Duas das terapias mais importantes são: **HIPNOSE E TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL**