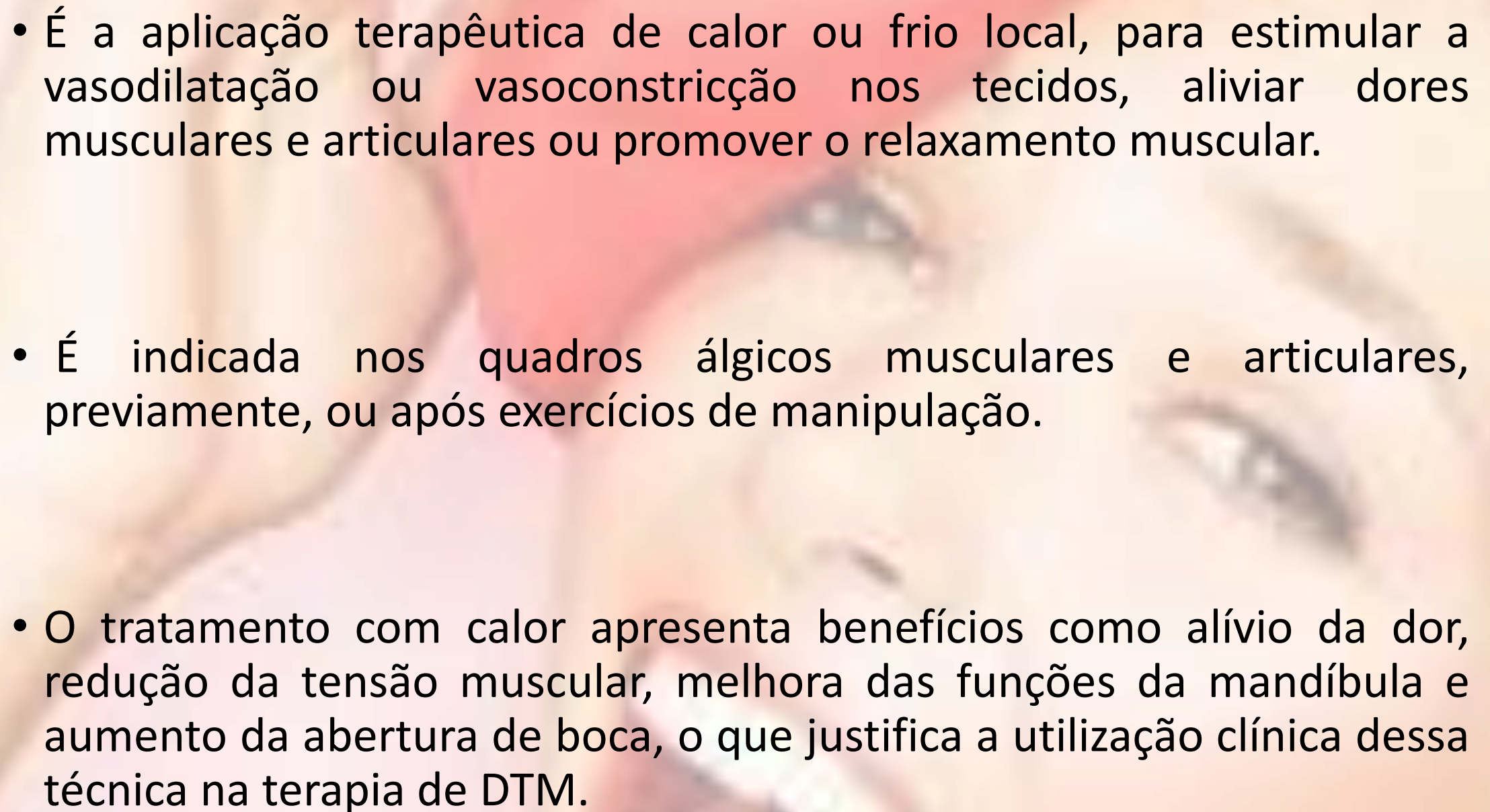


Espaço do Profissional

**INDIQUE O USO DA  
TERMOTERAPIA**

# Dor muscular

- O mecanismo causador da dor muscular tem sido descrito em parte pelo acúmulo de resíduos metabólicos que acontece quando a irrigação sanguínea é insuficiente em um determinado músculo, forçando-o ao metabolismo anaeróbico.
- O aumento dos resíduos metabólicos no músculo torna-se um estímulo gerador e perpetuador de espasmo e dor, mesmo após eliminação do fator causal. Dessa forma, a termoterapia alivia a dor pela vasodilatação que ela proporciona com conseqüente aumento da circulação sanguínea local e, com isso, da oxigenação e remoção dos resíduos metabólicos

- 
- É a aplicação terapêutica de calor ou frio local, para estimular a vasodilatação ou vasoconstricção nos tecidos, aliviar dores musculares e articulares ou promover o relaxamento muscular.
  - É indicada nos quadros álgicos musculares e articulares, previamente, ou após exercícios de manipulação.
  - O tratamento com calor apresenta benefícios como alívio da dor, redução da tensão muscular, melhora das funções da mandíbula e aumento da abertura de boca, o que justifica a utilização clínica dessa técnica na terapia de DTM.

# Calor

- Calor - no quadro muscular recomenda-se compressa quente ou morna (calor úmido) para alívio da dor, devendo ser aplicada por 15 a 20 minutos, mínimo 3 x ao dia . O calor úmido é mais efetivo
- **o calor seco** (bolsa de água quente), podendo ser feito por meio de uma toalha/compressa molhada em água quente/morna. Seus benefícios incluem redução da dor, aumento do fluxo sanguíneo com aumento da circulação e liberação de toxinas inflamatórias, levando a uma ação antinflamatória local. Indicação: dores musculares CRONICAS. Local de compressa: Músculo masseter/temporal e/ou Músculo trapézio/suboccipital.

# Frio

- **Frio - No quadro articular** (dor perto do ouvido) recomenda-se compressa fria aplicada por 10 minutos. Esta conduta é indicada para alívio da dor, ou para reduzir a percepção da dor na área antes da realização de exercícios de manipulação. Deve-se considerar a temperatura utilizada para não causar danos aos tecidos. Lembrese sempre de proteger com creme hidratante ou vaselina a pele, evitando contato direto com o gelo, envolvendo-o com panos ou compressa. Orientar o paciente a continuar a termoterapia em domicílio. Indicação: dores articulares e musculares agudas. Local de compressa: Músculo masseter/temporal e/ou Músculo trapézio/suboccipital e no local da articulação.