

**TRACTAMENT
DISFUNCIO
TEMPORO-
MANDIBULAR**

El diagnòstic i tractament
dels trastorns
temporomandibulars (TTM)
poden ser dos processos
força complicats

Malgrat les classificacions la major part de pacients presenten la suma de diversos transtorns i l'existència d'un en pot generar d'altres

1. Trastorns dels músculs de la masticació

- Co-contracció protectora
- Dolor muscular local
- Dolor miofascial
- Mioespasme
- Miositis

2. Trastorns de l'ATM (I)

- Alteració del complex còndil discal
 - Desplaçaments discals
 - Luxació discal amb reducció
 - Luxació discal sense reducció
- Incompatibilitat estructural de les superfícies articulars
 - Alteració morfològica
 - Disc
 - Còndil
 - Fossa
 - Adherències
 - De disc a còndil
 - De disc a fossa
 - Subluxació (hipermobilitat)
 - Luxació espontània
 - Trastorns inflamatoris de l'ATM

2. Trastorns de l'ATM (II)

- Sinovitis
- Capsulitis
- Retrodiscitis
- Artritis
 - Osteoartritis
 - Osteoartrosis
 - Poliartritis
- Trastorns inflamatoris d'estructures associades
 - Tendinitis de la temporal
 - Inflamació del lligament estilomandibular

3. Hipomobilitat mandibular crònica

- Anquilosi
 - Fibrosa
 - Òssia
- Contractura muscular
 - Miostàtica
 - Miofibròtica
- Xoc o impediment coronoïdal

4. Trastorns del creixement

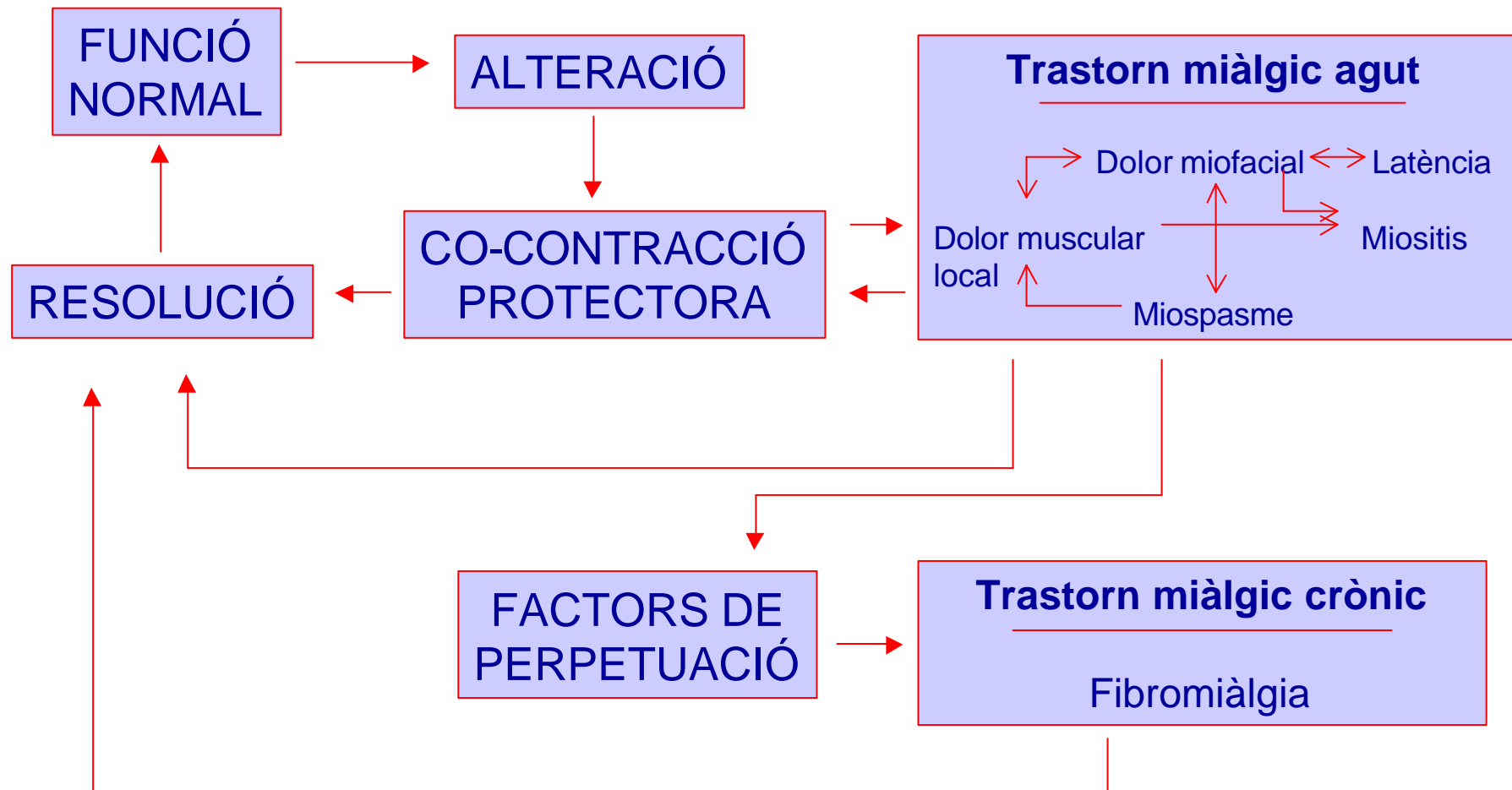
– Trastorns ossis congènits i del desenvolupament

- Agenèsia
- Hipoplàsia
- Hiperplàsia
- Neoplàsia

– Trastorns musculars congènits i del desenvolupament

- Hipotròfia
- Hipertròfia
- Neoplàsia

DOLOR MUSCULAR



28 modalitats terapèutiques
ben documentades en la
literatura científica

Cada una té diversos graus d'èxit

Tractament definitiu

- Oclusal
 - Reversible
 - Irreversible
- Estrès
 - Caràcterístiques de personalitat comunes
 - Estats emocionals comuns

Tractament de suport

- Farmacològic
- Tractament físic
 - Termoteràpia
 - Crioteràpia
 - Ultrasons
 - EEG
 - TENS
 - Acupuntura
- Tècniques manuals
 - Mobilització de teixits tous
 - Acondicionament muscular

TRACTAMENT DEFINITIU

Orientat a eliminació o modificació dels factors etiològics

És imprescindible un diagnòstic exacte

La majoria de vegades patologia combinada

1. TRACTAMENT DEFINITIU

1.1. Oclusal

- Reversible
- Irreversible

1.2. Estrès

- Característiques de personalitat comunes
- Estats emocionals comuns

1.1. Tractament oclusal

- Reversible: fèrula de descàrrega oclusal
 - Estabilitza una relació òptima còndil-disc-fossa
 - Estabilitat ortopèdica
 - Evita parafuncions



1.1. Tractament oclusal

- Irreversible: ajust selectiu, rehabilitació, ortodòncia



1.2. Tractament de l'estrès

- No importa el número de factors estressants que pot experimentar un pacient sinó l'impacte que ells generen
- Tècniques molt senzilles i no invasives
- No ha de ser l'excusa

1.2. Tractament de l'estrès

- Increment de funció muscular
- Activa SN simpàtic (de per si pot ser una causa de dolor)

1.2. Tractament de l'estrès

- Característiques comuns de personalitat:
 - Personalitat: perfeccionistes, compulsius i dominants (50 i 51)
 - Introvers, neuròtics (42, 43)
 - No feliços, autodestructius (49)
- Estats emocionals: frustració, por, enuig, depressió

1.2. Tractament de l'estrès

- Coneixement per part del pacient
- Evitació voluntària
- Tractament de relaxació
 - Substitutiu: modificació conductual
 - Actiu: relaxació progressiva

2. TRACTAMENT DE SUPORT

Dirigit a modificar els
síntomes del pacient

2. TRACTAMENT DE SUPORT

2.1. Farmacològic

2.2. Tractament físic

- Termoteràpia
- Crioteràpia
- Ultrasons
- EEG
- TENS
- Acupuntura

2.3. Tècniques manuals

- Mobilització de teixits tous
- Acondicionament muscular

2.1. Farmacològic

- Han de saber que no cura, sinó que ajuda
- El caràcter cíclic obliga a donar medicació que pugui prendre's a demanda
- Evitar dependència (física o psicològica)

Analgèsics - Antiinflamatoris

- AINE: AAS, paracetamol, ibuprofè
- Injecció intraarticular d'hidrocortisona a l'articulació (sobretot en edat avançada). No fer-ho repetidament

Analgèsics - Antiinflamatoris

Ibuprofè

- ⊕ 600-800 /8h
- ⊕ redueix freqüència dolor
- ⊕ deté efectes cíclics de l'estímul dolorós

Ansiolítics

- Modificació de la percepció d'estrès
- Diacepam
- Abans d'anar a dormir evita activitat parafuncional

Antidepressius

Amitriptilina

- ⊕ 10 mg abans de dormir
- ⊕ no acció antidepressiva (són dosis de 10 a 20 vegades majors)
- ⊕ bloqueig de la realimentació de NT com la serotonina

Relaxants musculars

- En hiperactivitat muscular o fixació muscular
- Pocs estudis demostren que siguin realment eficaços (per tal que es produexi una relaxació dels músculs masticatoris calen dosis que no són compatibles amb les activitats normals)

Anestèsics locals

- Especialment quan el dolor està localitzat al múscul
- Sobretot en punts *Trigger*
- Valor terapèutic i diagnòstic (elimina dolor a les irradiacions)
- Lidocaïna, mepivacaïna. No tant la procaïna

2.2. Tractament físic

- Termoterapia
- Crioterapia
- Ultrasons
- Iontoforesi
- Estimulació electrogalvànica
- TENS
- Acupuntura
- Làser

Termoteràpia

- Tovallola humida calenta (ampolla d'aigua)
- Temps: 10-15 minuts (no superar els 30 minuts)

Crioteràpia

- Fomenta la relaxació dels músculs en contractura
- Gel aplicat amb moviment circular sense pressió sobre els teixits
- Primer sensació desagradable. Sensació d'escalfament. Quan es nota sensació d'entumiment cal parar. No allargar més de 5-7 minuts

Ultrasons

- Augmenten la temperatura en la interfase dels teixits i afecten teixits més profunds (a diferència de l'aplicació de calor local)
- Augment de flux sanguini i separen fibres de col·lagen – Millora flexibilitat i extensibilitat del conjuntiu
- En cas de traumatismes és útil la combinació de calor local i ultrasons
- Utilitzats en fonoforesi

Iontoforesi

- Sobretot per anestèsics locals i antiinflamatoris
- Es fa passar fàrmac als teixits per mitjà de corrents elèctriques

Estimulació electrogalvànica

- Impuls elèctric rítmic creant contraccions i relaxacions involuntàries i repetides
- Útils en mioespasmes
- Augmenten flux sanguini

Estimulació nerviosa elèctrica transcutània

- Estimulació elèctrica de les fibres nervioses cutànies
- L'activitat elèctrica redueix la percepció de dolor



Acupuntura

- Utilitza el sistema antinociceptiu
- Alliberació d'endorfines
- Actua a través de mecanismes similars al TENS



Làser fred

- No es considera un tractament habitual
- Els estudis fan referència a trastorns dolorosos crònics músculo-esquelètics

2.3. Tècniques manuals

- Tractaments aplicats directament pel fisioterapeuta

2.3.1. Mobilització teixits tous

- Massatge superficial:
 - Estimulació lleu de nervis sensitius cutanis que exerceix una funció inhibidora del dolor
 - Es pot ensenyar per tal que l'aprengui el pacient
- Massatge profund:
 - És més útil
 - L'aplica una altra persona
 - Augment de flux sanguini i desaparició punts Trigger
 - Útil fer una preparació prèvia amb 10-15 minuts de calor humit

2.3.2. Acondicionament muscular

- Consisteix en una sèrie de tècniques:
 - Ús retringit
 - Tractament de relaxació
 - Distensió muscular passiva
 - Exercicis de resistència
 - Apretament de dents
 - Exercicis posturals

Ús restringit

- Limitació moviments dolorosos. “Si fa mal, no ho faci”.
- Dieta: mossegades petites, masticació lenta i aliments més tous.
- Evitar apretaments, xiclets,...

Tractament de relaxació

- Pot ser tractament definitiu com de suport

Distensió muscular passiva

- Contrarresta l'escurçament de la longitud muscular que contribueix a reduir el flux sanguini i que s'acumulin substàncies responsables del dolor muscular.
 - Útil per punts Trigger combinat amb spray de vapor fred
 - Fer servir un mirall

Distensió muscular assistida

- Per recuperar la longitud muscular
 - Fred – distensió – calor local
 - 2 o 3 vegades
 - No ha de fer mal

Exercicis de resistència

- Isomètrics
- Amb el puny situat sota el mentó. 10 cicles/ 6 vegades al dia
- Útil en adults joves amb clic inicial
- Reforçament de lligaments i superfícies articulars
- Si produeixen dolor s'han de deixar de fer
- Mecanisme neurològic: si els músculs depressors troben resistència, el missatge neurològic que s'envia als antagonistes és de relaxació més completa

Apretament de dents

- 5 segons d'apretament intens seguit de relaxació durant 10 cicles/6 vegades al dia
- Concepte d'inhibició reactiva: apretar és desagradable i es potencia la sensació agradable de relaxar

Exercicis posturals

- Exercicis per millorar la posició del cap i tota la musculatura relacionada

CONCLUSIONS

- Identificar etiologia
- Establir un diagnòstic
- Començar per coses senzilles