

Somno Solutions

ATM Training



Somno Solutions ATM Training es un conjunto de ejercicios de fisioterapia para la articulación temporomandibular (ATM).

Indicaciones de uso:

Los ejercicios Somno Solutions ATM Training están indicados para paliar el dolor, reducir la tensión muscular y mejorar la sintomatología en los trastornos temporomandibulares y la función mandibular (apertura, lateralización) de los músculos que participan en la masticación

Es muy importante destacar que estos ejercicios deben realizarse sin dolor.

Es recomendable realizar estos ejercicios y usar una férula de descarga (Férula Michigan) diariamente siguiendo las indicaciones de su especialista dental.

Contraindicaciones:

Se debe evitar forzar los movimientos en caso de bloqueo mandibular.

Se diferencian tres grupos de ejercicios:

- **Grupo I: Movimientos**

El grupo I son ejercicios que pretenden mantener la movilidad de la mandíbula.

Se realizarán 20 veces cada uno de ellos, unas 3 veces al día (Mañana, tarde y noche) durante unos 3-4 días.

Se deben realizar despacio, sin forzar y cómodamente.

- **Grupo II: Ayudar a los movimientos**

Estos ejercicios se centran en restablecer la movilidad funcional de la mandíbula.

Se realizarán 5 veces cada uno, unas 10 veces al día durante 2-4 semanas.

Se deben realizar despacio y cómodamente. En este caso hay que forzar con las manos de forma muy controlada y suave (sin apenas fuerza).

- **Grupo III: Contrarresistencia a los movimientos**

El objetivo de estos ejercicios es mejorar la función, conseguir un movimiento de apertura suave y simétrico y fortalecer la musculatura que interviene en la masticación. Se deben realizar siempre y cuando se consiga realizar una apertura que permita colocar entre los incisivos superiores e inferiores al menos dos dedos.

Los ejercicios se realizarán 5 veces cada uno, unas 3 veces al día (Mañana, tarde y noche), durante una 4-6 semanas.

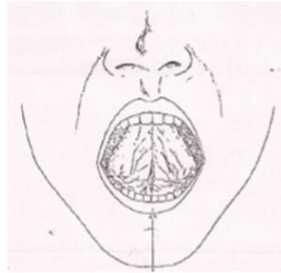
Se deben realizar despacio y cómodamente. En este caso se aumenta la fuerza respecto al grupo II, pero del mismo modo, se debe realizar los ejercicios de forma controlada y sin excesiva fuerza.

*** Se recomienda no pasar a los ejercicios del siguiente grupo si no se ha conseguido una mejora en la movilidad mandibular.**

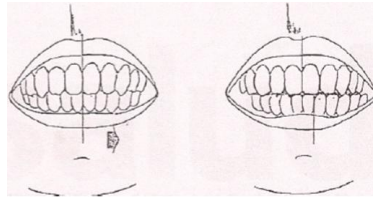
- **Grupo I: Movimientos**

Se realizarán 20 veces cada uno de ellos, unas 3 veces al día (Mañana, tarde y noche) durante unos 3-4 días. Se deben realizar despacio, sin forzar y cómodamente.

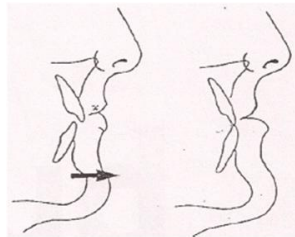
1. **Apertura y cierre de boca con la lengua en el paladar:** con la boca cerrada, colocar la punta de la lengua en el paladar, y sin despegar la lengua, abrir y cerrar la boca. Evite que la mandíbula se desplace hacia los lados o hacia delante en este ejercicio.



2. **Movilidad lateral:** con la boca cerrada en reposo, hacer resbalar los dientes moviendo la mandíbula hacia el lado izquierdo lo que se pueda sin que dejen de tocarse los dientes. Repetir lo mismo hacia el lado derecho.



3. **Movilidad anterior:** con la boca cerrada en reposo, hacer resbalar los dientes, moviendo la mandíbula hacia adelante hasta que los dientes se pongan al mismo nivel, como estarían para cortar un hilo con los dientes.



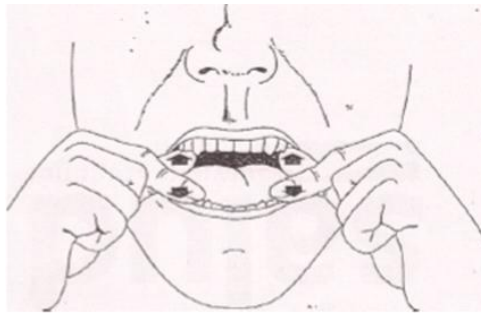
4. **Ejercicios sin mover la mandíbula (isométricos):** con la mandíbula en reposo y los dientes sin tocarse, es decir con la boca ligeramente abierta, colocar los dedos de la mano en la barbilla y tirar de la mandíbula hacia abajo mientras se hace fuerza con la mandíbula en sentido contrario para que ésta no se mueva.



- **Grupo II: Ayudar a los movimientos**

Se realizarán 5 veces cada uno, unas 10 veces al día durante 2-4 semanas. Se deben realizar despacio y cómodamente. En este caso hay que forzar con las manos de forma muy controlada y suave (sin apenas fuerza).

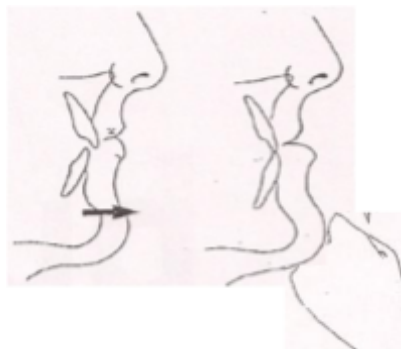
1. **Apertura forzada de la boca:** con la boca abierta, se irá aumentando la apertura mediante la ayuda de los dedos. Se colocarán los dedos índice de cada mano en los dientes de abajo y los pulgares en las muelas de arriba y de forma suave, pero enérgica, se forzará poco a poco la apertura de la boca hasta conseguir que, al menos, los dedos índice medio o corazón entren en el espacio que queda entre los dientes de arriba y de abajo.



2. **Lateralidad forzada:** mover la mandíbula hacia el lado izquierdo y al final forzar un poco empujándola con la mano suavemente.



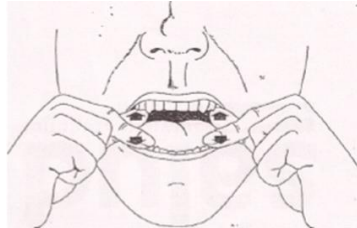
3. **Avance de la mandíbula:** llevar la mandíbula hacia adelante como se indicó en los ejercicios del Grupo I y al final agarrándose con las dos manos el mentón forzar un poco la mandíbula hacia adelante.



- **Grupo III: Contrarresistencia a los movimientos**

Los ejercicios se realizarán 5 veces cada uno, unas 3 veces al día (Mañana, tarde y noche), durante unas 4-6 semanas. Se deben realizar despacio y cómodamente. En este caso se aumenta la fuerza respecto al grupo II, pero del mismo modo, se debe realizar los ejercicios de forma controlada y sin excesiva fuerza.

1. **Apertura forzada de la boca** (ejercicio 1 del grupo II) pero a la frecuencia que se indica para los ejercicios del grupo III.



2. **Apertura contrarresistencia:** con la boca discretamente abierta se colocará la mano bajo la barbilla y se hará fuerza para intentar abrirla al tiempo que la mano impide que la mandíbula se desplace hacia abajo.



3. **Lateralidad contrarresistencia:** con la boca un poco abierta se colocará el puño en el lado derecho de la mandíbula y se hará fuerza presionando la mandíbula contra el puño (no al revés). Se repetirá lo mismo con el otro lado.



4. **Movilidad anterior contrarresistencia:** se colocará la mano en el mentón o barbilla y se presionará la mandíbula contra la mano intentando llevar la mandíbula hacia delante.

