

ELIMINAZIONE DELLE ABITUDINI VIZIATE RILASSAMENTO MUSCOLARE

1. INTRODUZIONE

a - Le abitudini parafunzionali orali consistono nell'utilizzare abitualmente e inconsciamente il sistema mandibolare in funzioni che non sono quelle normali che sono MANGIARE, DEGLUTIRE e PARLARE.

b - Tecnica per eliminare le abitudini viziate: il dolore dei muscoli e delle articolazioni temporo-mandibolari (ATM) è, a volte, causato da eccessivo lavoro e/o trauma della mandibola. Non possiamo rilassare totalmente tali muscoli e articolazioni perché li usiamo per masticare, parlare e deglutire. Comunque, possiamo limitare il loro uso eccessivo riducendo le abitudini parafunzionali.

c - Esempio di abitudini parafunzionali: gomme da masticare, mordere le unghie delle mani, contrarre le labbra, serrare e digrignare i denti durante il giorno, fumare sigarette, mordere matite e penne, spingere in avanti la mandibola, spingere la lingua contro i denti od il palato.

d - Obiettivo: insegnare coscientemente alla mente inconscia a non seguire abitudini parafunzionali.

e - Praticare la posizione della bocca rilassata (MR)

* dischiudere leggermente i denti con le labbra rilassate (solitamente appena aperte), e tenere la lingua rilassata (non spingere contro i denti od il palato).

* Eseguire frequentemente la precedente posizione, cosicché diventi normale (almeno un minuto per sei volte al giorno)

2. TECNICHE PER L'ELIMINAZIONE DELLE ABITUDINI VIZIATE

a - Metodo dei suggerimenti visivi

* scegliere tre/quattro oggetti (suggerimenti visivi) in tutte le stanze dove trascorre del tempo (compresa l'automobile). Per esempio: cucina- la maniglia della porta del frigorifero o il rubinetto dell'acqua; in salotto- il telecomando o la lampada.

* annotare mentalmente gli oggetti oppure mettere un Post-It su di essi.

* ogni volta che vede un suggerimento visivo, si chiedi "cosa sta facendo la mia bocca?". Se non rimane nella posizione MR, allora sta lavorando troppo.

* smettere l'indesiderata abitudine orale. Assumere la posizione MR per alcuni secondi e mentalmente ripetersi " Non fare....(qualunque cosa stesse facendo con la bocca)".

* ritornare alla normale attività fino a che non vede un altro suggerimento visivo e si ponga la stessa domanda.

* continui questo esercizio diligentemente ogni giorno per 30 giorni, in tal modo potrà spezzare le abitudini parafunzionali.

b - Metodo dell'Intervallo di Tempo

(richiede un lasso di tempo con un intervallo variabile di 15 minuti/2 ore)

- durante la mattina, mettere una sveglia che suoni 15 minuti dopo
- quando l'allarme suona, chiedersi "Cosa sta facendo la mia mandibola?" Se non è nella posizione MR, allora sta lavorando troppo ed è impegnata in una parafunzione.
- Smettere la parafunzione ed assumere la posizione MR per pochi secondi e dire a se stessi; mentalmente, "Non fare... (qualunque cosa stesse facendo)"
- ora riprendere le normali attività e riprogrammare l'allarme per altri 15 minuti
- quando la sveglia suona ancora, controllare la parafunzione. Se c'è ancora, ripetere i due precedenti punti
- se, quando la sveglia suona, si trova nella posizione MR, si congratuli con se stesso e programmi l'allarme dopo 30 minuti
- quando l'allarme suona, controllare la parafunzione. Se l'ha assunta, ritornare al terzo e poi al quarto punto, quindi programmare nuovamente la sveglia dopo mezz'ora
- se, quando suona la sveglia, si trova nella posizione MR si congratuli con se stesso e programmi la sveglia dopo un'ora
- mantenere intervalli di un'ora fino a che assume la posizione MR al momento dell'allarme, quindi programmare la sveglia dopo due ore
- mantenere gli intervalli di 2 ore per il resto della giornata, controllando la parafunzione utilizzando la posizione MR se necessaria
- il mattino seguente, iniziare nuovamente con l'intervallo di 15 minuti, aumentando gli intervalli fino ad arrivare alle due ore se la bocca non assume parafunzioni ma è in posizione MR
- continuare diligentemente il procedimento tutti i giorni per 30 giorni al fine di interrompere le abitudini orali parafunzionali.