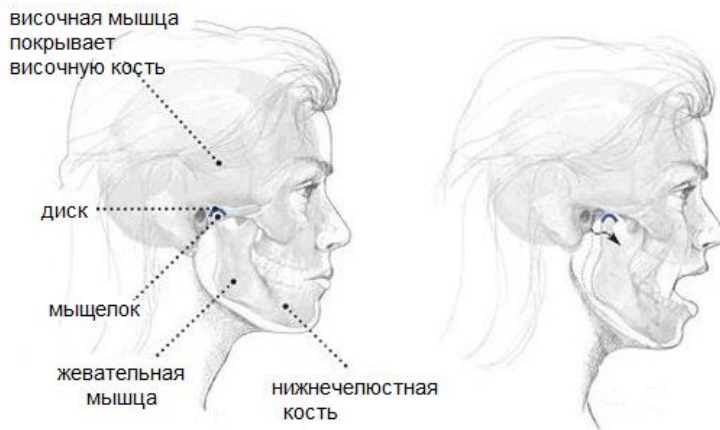


## Правила поведения для уменьшения болевого синдрома в височно-нижнечелюстном суставе (темпоромандибулярного болевого дисфункционального синдрома)

В состоянии покоя жевательного аппарата верхние и нижние зубы не соприкасаются, язык расположен во рту у неба за верхними зубами, а мышцы нижней челюсти и жевательные мышцы расслаблены. Верхние и нижние зубы соприкасаются только во время пережевывания пищи.



Болевой дисфункциональный синдром височно-нижнечелюстного сустава (темпоромандибулярный дисфункциональный синдром) охватывает как темпоромандибулярный сустав, жевательные мышцы, так и все связанные с ними ткани.

Правила поведения после диагностирования болевого дисфункционального синдрома височно-нижнечелюстного сустава:

- наложите на больное место по желанию теплый и/или холодный компресс:
  - теплый компресс на 15–20 минут от 2-х до 4-х раз в день;
  - комбинацию из теплого и охлаждающего компресса от 2-х до 4-х раз в день – теплый компресс на 5 минут (при обострении боли на меньший срок), затем холодный компресс (охлаждающий мешочек, обернутый полотенцем);
  - обернутый полотенцем охлаждающий мешок на 10 минут от 2-х до 3-х раз в день;
- массируйте жевательные мышцы круговыми движениями, оказывая руками давление средней силы. Массируя жевательную мышцу, поместите большой палец противоположной руки в рот, а остальные пальцы на внешнюю сторону щеки;
- соблюдайте диету, состоящую из легко пережевываемой пищи (например, овощные рагу, супы, пюре, каши и т.д.). Избегайте использования жевательной резинки и употребления твердой (например, орехов, мюсли) и вязкой (например, карамель) пищи. Размельчайте пищу на мелкие кусочки и пережевывайте порцию одновременно обеими сторонами рта;
- не употребляйте продукты и напитки, содержащие кофеин. Кофеин увеличивает напряжение жевательных мышц и усиливает головные боли от мышечного напряжения;
- не открывайте рот широко и на длительное время, например, при зевании, крике, проведении процедур в кабинете зубного врача и т.п.;
- избавьтесь от привычек, оказывающих нагрузку на височно-нижнечелюстной сустав и жевательные мышцы, таких как сжимание челюстей и скрипение зубами, привычки грызть ногти, кусать губы, внутренние поверхности щек и различные предметы, подпирать нижнюю челюсть руками и надавливать языком на зубы;
- в течение дня во время бодрствования сохраняйте правильную осанку, следите за положением головы, шеи и плечевого пояса;
- не спите на животе (нагрузка на нижнюю челюсть и шею). Когда спите в положении на боку, сохраняйте центральное положение шеи и нижней челюсти;
- для уменьшения напряжения в жевательных мышцах и мышцах шеи, расслабляйтесь один-два раза в день. Расслабиться помогают прослушивание музыки, прогулка на природе, теплый душ или принятие ванны, медленное глубокое дыхание;
- для снятия боли используйте противовоспалительные препараты, например, ибупрофен, в соответствии с рекомендацией врача, избегайте использования препаратов, содержащих кофеин.

Текст составила физиотерапевт центра восстановительного лечения Мария Перн (2022).