

Ejercicios para la Mandíbula

Muchos pacientes sufren de sonidos o desviaciones al abrir la boca. Este ejercicio está destinado para minimizar y ayudar con los problemas de la mandíbula. Sirve para equilibrar la fascia y los músculos que abren la boca. El propósito de este ejercicio es abrir la boca lentamente sin que la mandíbula se desvíe hacia los lados.

1. Haga el ejercicio frente a un espejo para evitar desviaciones laterales de la mandíbula. (Foto A)
2. Abra la boca lentamente, sin llegar al punto de resalte o dolor. (Foto B)
3. Suavemente protruya la mandíbula lo mas posible. (Foto C)
4. Cierre la boca mientras mantiene la protrusion. (No cierre la boca hasta el punto en que los dientes contacten)
5. Suavemente retraiga la mandíbula lo más posible. (Foto C)
6. Repita este ejercicio 10 veces lentamente.

Nota: Puede que escuche algunos crujidos. Pare si escucha sonidos muy fuertes cómo resaltes al abrir o cerrar la boca e informe a su Quiropráctico.

Nota:

No desviar la mandíbula hacia los lados.

Detengase si escucha ruidos muy fuertes.

Haga el ejercicio lentamente

Prescripción:

_____ Repeticiones

_____ Veces por dia



A. Boca abierta



B. Protrusión



C. Boca cerrada con protrusión



D. Retracción

Dra. Ann Michael
www.pacificrimchiro.com



Francisco Bilbao 603
Coyhaique, Chile
(9) 9812 4987

Posición de Reposo de la Mandíbula

Este es lejos uno de los ejercicios más importantes. Te invito a practicarlo y hacerlo parte de tu vida diaria.

Propósito :

Este ejercicio te enseña a mantener la mandíbula relajada todo el tiempo, también permite que la mandíbula se mantenga en una posición de descanso y los músculos se relajen totalmente.

1. Haga un sonido de “cloqueo” con la lengua. El tercio anterior de la lengua debe descansar en el paladar.
2. Mantenga esta posición usando presión leve. No deje que la lengua toque los dientes.
3. Mantenga los labios juntos.
4. Los dientes deben estar un poco separados y la mandíbula debe estar completamente relajada.
5. Respire por la nariz. Respire profundamente, usando el diafragma y no elevando el pecho.

Recomiendo que hagas este ejercicio un hábito para toda la vida.

Acuérdese siempre:

- Labios juntos
- Dientes un poco separados
- La lengua descansa en el paladar
- Mandíbula relajada

Dra. Ann Michael

www.pacificrimchiro.com



Francisco Bilbao 603
Coyhaique, Chile

(9) 9812 4987

Ejercicio de Apertura Mandibular

Propósito

Este ejercicio le ayudara a relajar los músculos que cierran la boca y fortalecera los músculos de la masticación.

Precauciones

Use solamente una presión leve.

Haga el ejercicio 10 veces, dos veces al día.

1. Haga un puño y sitúelo bajo el mentón entre el dedo índice y el dedo pulgar.
2. Con los dientes un poco separados, empuje suavemente hacia arriba con la mano . (Foto A).
3. Abra la boca en contra de la presión de la mano hasta el ancho de un dedo (Foto B). Mantenga por 10 segundos.
4. Remueva el puño y cierre la boca. (Foto C)



A. Ubicación de la



B. Mentón Retraido



C. Levante la Cabeza

Nota :

- **No desviar la mandíbula hacia los lados.**
- **Detengase si escucha ruidos muy fuertes.**
- Haga el ejercicio lentamente

Prescripción:

_____ Repeticiones

_____ Veces por día

Dra. Ann Michael
www.pacificrimchiro.com



Francisco Bilbao 603
Coyhaique, Chile
(9) 9812 4987

Estabilización Rítmica de la Mandíbula

Propósito :

Este ejercicio ayuda a corregir cualquier desbalance que pueda haber y proporciona una distribución uniforme de fuerzas entre las articulaciones temporomandibulares. Es decir, usted guiará la mandíbula para que no se desvíe a ningún lado cuando la abra y cierre. Sirve para establecer patrones de movimiento correctos para abrir y cerrar la boca.

Precauciones :

No use fuerza excesiva.

Ejercicio:

Haga el ejercicio sentado cómodamente frente un espejo. Revise las fotos para ver cómo se debe realizar.

1. Ponga la lengua en la posición de reposo, con su tercio anterior apoyado en el paladar, sin tocar los dientes.
2. Tome el mentón, coloque los dedos índices arriba del mentón y los pulgares abajo.
3. Abra la boca hacia abajo hasta el ancho de dos dedos. Trate de no desviar la mandíbula hacia ningún lado. Aplique una suave resistencia mientras usted abre y cierra.
4. Aplique una suave resistencia mientras mueve la mandíbula de lado a lado, hacia la derecha y luego a la izquierda.



A. Ubicación de las

Prescripción:

_____ Repeticiones

_____ Veces por día

Dra. Ann Michael

www.pacificrimchiro.com



Francisco Bilbao 603
Coyhaique, Chile

(9) 9812 4987

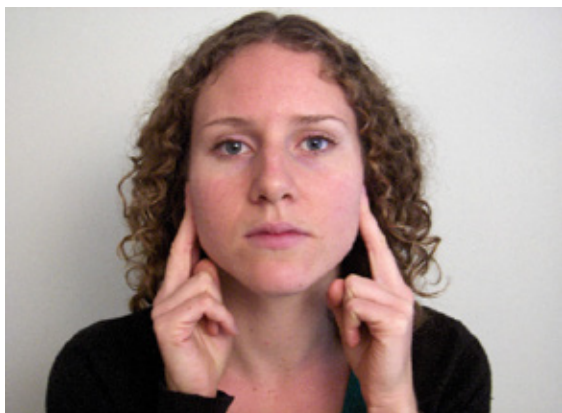
Control de la Rotación Mandibular

Propósito :

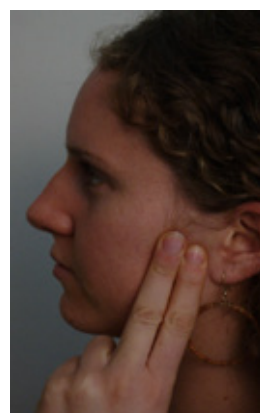
Este ejercicio se realiza en la rotación justa de la mandíbula.

1. Mantenga la lengua en la posición de reposo. (Foto A).
2. Ponga los dedos índices sobre la articulación Temporomandibular. (Foto B).
3. Abra y cierre la boca lentamente, deteniéndose si siente que el cóndilo (“pelota”) de la articulación se mueve hacia adelante por debajo de los dedos.
No deje que la lengua se desplace del paladar.

Nota: Masticar entre estos movimientos más cortos puede ayudar.



A. Ubicación de las Manos



A. Ubicación de las

Prescripción:

_____ Repeticiones

_____ Veces por día

Dra. Ann Michael
www.pacificrimchiro.com



Francisco Bilbao 603
Coyhaique, Chile
(9) 9812 4987

Aumento del Movimiento de Apertura

Propósito

Este ejercicio le ayudará a relajar los músculos de la apertura, estirar los músculos que cierran e incrementar la apertura de la boca.

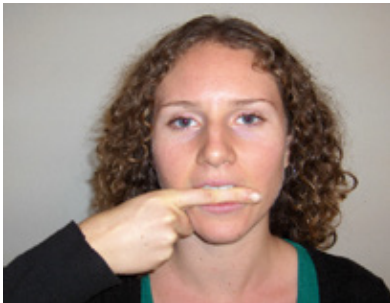
Precauciones :

No haga este ejercicio si hay dolor , clics o resaltes en la articulación.

Ejercicio

Vea las fotos para saber cómo se debe hacer este ejercicio. Hagalo por uno o dos minutos, dos veces al día. Use hielo o calor húmedo, lo que sea más cómodo para usted, sobre las zonas de dolor muscular mientras haga el ejercicio.

1. Gradualmente aumente la apertura de la boca colocándo un nudillo o un objeto del mismo tamaño entre los dientes.
2. Deje descansar los dientes sobre el nudillo o el objeto por 60 segundos.
3. Aumente a dos nudillos y finalmente tres.



Un dedo



2 Dedos



3 Dedos

Nota :

- No desviar la mandíbula hacia los lados.
- Deténgase si escucha ruidos muy fuertes.
- Haga el ejercicio lentamente

Prescripción:

_____ Repeticiones
_____ Veces por día

Dra. Ann Michael
www.pacificrimchiro.com



Francisco Bilbao 603
Coyhaique, Chile
(9) 9812 4987