

# MANDÍBULA SIN TENSIÓN

Con frecuencia, las cefaleas, los dolores de cuello y de espalda o la rigidez cervical tienen que ver con un problema mandibular, fruto a su vez de una mala postura. Los síntomas pueden aparecer también ante situaciones emocionalmente estresantes que aumentan la tensión. Para solucionar este síndrome es necesario considerar el organismo de forma global.

● El síndrome de disfunción mandibular es la función dolorosa o defectuosa de las articulaciones mandibulares. Pero hay que tener en cuenta que existe una conexión entre la mala postura y los problemas mandibulares. De igual forma, las lesiones cervicales también afectan a la mandíbula de manera negativa, creando una tensión excesiva y limitando sus movimientos.

Para comprender y solucionar estos problemas, es imprescindible un enfoque global e individualizado de cada caso, así como una colaboración entre diferentes profesionales especializados: el odontólogo puede mejorar el contacto entre los dientes (oclusión) mediante férulas, tallados dentales, ortodoncia o cirugía; pero un fisioterapeuta especializado en disfunción mandibular y postural puede tratar el dolor articular y disminuir las tensiones de los músculos masticadores con medidas menos agresivas. Después, mediante el reequilibrio de las cadenas musculares, mejora la posición de la cabeza y el cuello en relación a la espalda y los hom-

bros. La terapia mandibular y postural permite a la persona integrar los cambios en su esquema corporal de manera progresiva. Al trabajar sobre la conciencia corporal y la respiración, le ofrece beneficios no solo neurovegetativos, sino también emocionales y energéticos.

## UN DOLOR MUY HABITUAL

Más de la mitad de la población ha padecido o padecerá disfunción mandibular. Lo sufren especialmente las mujeres (en una proporción de 3 a 1) y afecta más a adolescentes y personas en edad laboral. En el 75% de los casos existe una alteración de la postura correcta de la espalda. Este desequilibrio afecta a la columna cervical.

En la mayoría de los casos crónicos hallamos estrés e hiperactividad de los músculos cervicales y de masticación. Gran parte de los dolores de espalda y cuello, así como muchas cefaleas tensionales, se relacionan con este trastorno. Quienes lo padecen de manera crónica pueden sufrir pérdidas de memoria, atención y depresiones leves.

## ■ LA POSTURA CORRECTA

La cabeza y el torso están erguidos sin tensión. La columna cervical respeta su curva fisiológica y el equilibrio en relación a la boca y los músculos de la cara. Los hombros permanecen relajados y el vientre mantiene el tono muscular adecuado. En la región lumbar aparece una pequeña curvatura y las piernas se mantienen enderezadas sin demasiada tensión.



## ■ ¿CUÁNDO CONSULTAR AL ESPECIALISTA?

Si los síntomas de molestias y dolor persisten durante semanas o meses es aconsejable visitar a un profesional para que realice un diagnóstico y proponga un tratamiento personalizado.



**Aunque pueden confundirse fácilmente con otras dolencias,** los síntomas que alertan de un problema mandibular son variados. Postura de cabeza adelantada o encogida. Dolor en los músculos del cuello. Rigidez muscular por las mañanas. Dolor en la base del cráneo y la frente. Dolor en la ceja o la sien. Dolor en la mandíbula, en dientes y encías. Desgaste de los dientes. Rechinar de dientes nocturno. Dificultad al abrir la boca. Sensación de bloqueo mandibular. Dolor o ruidos en el oído. Mareos o sensación de vértigo. Dolor o molestias en la garganta.

## La mandíbula modula las contradicciones entre lo que sentimos y lo que pensamos. Sufre las consecuencias de todo lo que hemos callado y no hemos expresado en su justo momento

### LA CONEXIÓN CON LA POSTURA

La postura es un factor esencial en este tipo de lesiones. Conexiones nerviosas y anatómicas explican que los desequilibrios posturales alteren el sistema mandibular y viceversa. Cuando la boca, debido a las tensiones, tiene dificultades para abrirse y cerrarse con normalidad, los músculos del cuello sufren las consecuencias. Con el tiempo, la tensión se hace crónica. La columna cervical pierde su flexibilidad y su forma natural, lo que predispone a una futura artrosis.

La postura corporal está ligada a la salud de la persona, pues garantiza la correcta posición de todos los órganos y su funcionamiento. Cuando es adecuada, permite una buena respiración, la irrigación sanguínea de todos los tejidos y una posición adecuada de pelvis, piernas y plantas de los pies.

Pero cuando el dolor mandibular dura meses, sea cual sea su causa inicial, deja de existir en relación con el problema muscular o articular original y se convierte en una tensión corporal inconsciente que se integra en la postura de manera automática. Así, los síntomas pueden aparecer ante desencadenantes de tipo social y situaciones emocionalmente estresantes que hagan aumentar la tensión.

El desconocimiento de este complejo mecanismo psicosomático genera un círculo vicioso de desesperanza, ansiedad y bloqueo físico. Esta situación afecta de manera ne-

gativa a la postura, a la respiración y al equilibrio neurovegetativo. Para reeducar la postura e integrar en ella un sistema mandibular equilibrado, es preciso realizar un análisis individual de las cadenas musculares, que permita mejorar la postura de cabeza y cuello. En paralelo, el odontólogo mejorará los contactos dentales, estabilizando la posición mandibular. Al integrar las nuevas sensaciones de su boca en la dinámica global, la persona tomará conciencia de una mejor postura y de unos movimientos sin dolor y más libres.

### REEQUILIBRAR GLOBALMENTE

Para las medicinas holísticas y técnicas corporales como el Método Mézières o la Reeducción Postural Global (RPG), el cuerpo humano debe entenderse como un todo, tanto a nivel estructural (músculos, huesos, arterias, etc.) como funcional (postura, locomoción, reproducción, emoción, etc.). Estructura y función son indisociables y deben trabajar en equilibrio. La disfunción mandibular es una expresión de un desequilibrio local y global.

El tratamiento tiene como objetivo mejorar la propia percepción del cuerpo, aliviar el dolor y mejorar la movilidad mandibular y cervical. Todo ello gracias al reequilibrio global de las cadenas musculares, relajando los músculos contracturados y tonificando los atrofiados. Se utilizan estiramientos globales, técnicas de masaje y ejercicios de

relajación. Asimismo, se persigue que la persona tome conciencia de los ritmos corporales bloqueados, especialmente de la respiración. Esta es una terapia corporal, pero tiene repercusiones positivas en otros planos:

**Reequilibra el sistema circulatorio** al mejorar el aporte sanguíneo al músculo.

**Mejora el ritmo respiratorio**, equilibrando el diafragma y disminuyendo el efecto de la ansiedad.

**Ayuda al equilibrio neurovegetativo** entre los sistemas simpático y parasimpático.

**A través de los cambios posturales**, incide positivamente en aspectos emocionales.

Decía Cicerón que el rostro es el espejo del alma, y los ojos, sus delatores. La mandíbula guarda mensajes todavía más profundos: modula las contradicciones entre lo que sentimos y lo que pensamos, entre el corazón y el cerebro. Sufre las consecuencias de todo lo que hemos callado y no hemos expresado en su justo momento. Escuchemos, pues, su lenguaje, estemos atentos a sus avisos, y la salud lo agradecerá.

### BUENOS Y MALOS HÁBITOS

Utilizamos la mandíbula cientos de veces al día para respirar, comer, hablar... Además, los músculos mandibulares también forman parte del sistema postural, al relacionarse con la columna cervical y el cráneo. Es habitual que aparezcan tensiones por sobrecarga, que

## ■ AUTOMASAJE EN LAS SIENES Y EN LAS MEJILLAS

Con suaves movimientos sobre los músculos del rostro conseguimos relajar las articulaciones y toda el área mandibular. Es un excelente ejercicio para realizar por la noche, antes de ir a dormir.



**1** Con tres dedos sobre las sienas, inicia rotaciones en una dirección y luego en la otra. Deja los dedos anulares sobre el final de cada ceja durante tres respiraciones y los dedos medios en el centro de las sienas otras tres.



**2** Coloca los dedos índice, medio y anular bajo los pómulos. Desplaza las yemas por los pómulos desde la nariz hacia la oreja varias veces como si pulsaras las teclas de un piano. Siente la articulación de la mandíbula.

afectan a toda la columna vertebral. A estas molestias se añaden los desequilibrios globales de la postura, los trastornos de las posiciones de los dientes y el estrés general.

Para mejorar y prevenir la disfunción mandibular hay que evitar la hiperactividad mental y laboral, una mala postura corporal, morderse las uñas, mordisquear lápices, masticar chicle, respirar por la boca, comer alimentos muy duros y abusar de estimulantes (café, bebidas de cola...). Conviene, por otra parte, adquirir buenos hábitos:

**En reposo**, la punta de la lengua debe «descansar» relajadamente en la parte anterior del paladar, como si fuéramos a decir «no».

**Dormir de ambos lados** y boca arriba entre 7 y 8 horas al día.

**Realizar actividad física aeróbica** (caminar, correr, nadar, etc.) al aire libre dos veces por semana.

**Cantar, conversar, reír**, comunicarse con otras personas...

**Practicar técnicas de relajación** sencillas basadas en la toma de conciencia corporal durante al menos diez minutos al día.

### EJERCICIOS SENCILLOS

**Desperezarse y estirar** bien cada mañana manos, brazos, hombros, cuello, nuca, boca, cara, lengua, mandíbula... Al mismo tiempo, se toma conciencia de la respiración y de las partes corporales movilizadas y estimuladas.

**Automasajes**, suaves y circulares con los dedos índice y corazón en mejillas, sienas, frente y nuca.

**Presiones mantenidas** (1 minuto) con los pulgares en la parte interna de las cejas (hueso frontal) y en la base del cráneo (hueso occipital).