



CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Disfunzioni temporo-mandibolari (DTM) | Rachide cervicale | 02/08/2026

* COMPRENDERE IL DOLORE ALLA MANDIBOLA E ALL'ARTICOLAZIONE TEMPORO-MANDIBOLARE

OK In molti casi i sintomi migliorano con educazione, esercizio e gestione delle abitudini; i tempi variano e, se c'è bruxismo, si lavora spesso insieme al dentista.

- Le disfunzioni temporo-mandibolari comprendono dolore e limitazioni dell'articolazione della mandibola e dei muscoli masticatori. Si avverte dolore davanti all'orecchio, alla guancia o alla mandibola, a volte con click, scatti o difficoltà ad aprire la bocca.
- Le cause sono molteplici: tensione muscolare e serramento, diurno o notturno, alterazioni del disco articolare, stress e dolore a diffusione cranio-cervicale. Spesso si associano mal di testa e dolore al collo.
- Per la diagnosi si usano criteri standardizzati (DC/TMD). Un'articolazione che scatta ma non fa male non richiede di per sé un trattamento. ¹
- Esercizio terapeutico e terapia manuale sono tra gli approcci con evidenza a favore nel ridurre il dolore e migliorare l'apertura, insieme a educazione e gestione delle abitudini. ²

* ALLEGGERIRE LA MANDIBOLA

- Tieni la lingua appoggiata al palato, i denti leggermente staccati e le labbra chiuse: è la posizione di riposo della mandibola.
- Evita chewing gum, cibi molto duri o gommosi e aperture molto ampie, come sbadigli e morsi grandi, finché il dolore è acuto.
- Osserva durante il giorno se serri i denti: un promemoria sul telefono o sullo schermo ti aiuta a rilassare.
- Un impacco caldo e umido sulla guancia e davanti all'orecchio per 10-15 minuti può dare sollievo.

* IL PERCORSO DI RECUPERO

- Si parte da movimenti guidati di apertura e chiusura davanti allo specchio, lenti e senza deviazione.
- Si aggiunge il lavoro su collo e postura, respirazione diaframmatica e rilassamento.
- Un fastidio fino a 3 su 10 è accettabile; un dolore netto o un blocco indicano di fermarti.
- Se hai bruxismo notturno, il dentista o il gnatologo può valutare un bite: la collaborazione tra professionisti è utile.

ATTENZIONE Una mandibola bloccata, aperta o chiusa, o un dolore alla tempia con febbre e disturbi visivi dopo i 50 anni, richiede una visita urgente.

* ESERCIZI DA FARE A CASA

- Apertura guidata davanti allo specchio (10 ripetizioni lente, 3 volte al giorno): con la punta della lingua sul palato, apri lentamente la bocca mantenendo la mandibola dritta, fermati prima di sentire dolore, poi chiudi.
- Respirazione diaframmatica con mandibola rilassata (5 minuti, 2 volte al giorno): con una mano sull'addome e i denti staccati, inspira gonfiando l'addome ed espira lentamente, lasciando la mandibola morbida.



- Retrazione del mento (10 ripetizioni da 3 secondi, 2 volte al giorno): seduto con la schiena dritta, porta il mento leggermente indietro, senza abbassare la testa, mantieni 3 secondi e rilascia.

* SE IL DOLORE NON CAMBIA

- Questi consigli servono a farti muovere in sicurezza e a ridurre il ricorso ai farmaci, non a sostituire il trattamento.

ATTENZIONE Se dopo 5 giorni di applicazione costante il dolore è invariato o peggiorato, contattami per una rivalutazione: significa che il quadro richiede un intervento diretto.

Prenota una visita su WhatsApp

oppure Tel. 3200489973

* CONTATTA SUBITO, SENZA ASPETTARE

- Mandibola bloccata, aperta o chiusa
- Dolore alla tempia con febbre e disturbi della vista, soprattutto dopo i 50 anni
- Dolore a scosse improvvise al volto
- Gonfiore, febbre o dolore ai denti
- Formicolio o debolezza di un lato del viso

* RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Schiffman E, Ohrbach R, Truelove E, Look J, Anderson G, Goulet JP, et al. Diagnostic criteria for temporomandibular disorders (DC/TMD) for clinical and research applications: recommendations of the International RDC/TMD Consortium Network and Orofacial Pain Special Interest Group. J Oral Facial Pain Headache. 2014;28(1):6-27.
2. Armijo-Olivo S, Pitance L, Singh V, Neto F, Thie N, Michelotti A. Effectiveness of manual therapy and therapeutic exercise for temporomandibular disorders: systematic review and meta-analysis. Phys Ther. 2016;96(1):9-25.