

Zalecenia po fizjoterapii stomatologicznej

Po wizycie unikamy: wysiłku fizycznego i sauny.

Proszę pamiętać o odpoczynku i regeneracji:

Unikamy długiego, nadmiernego mówienia bez przerw.

Ograniczamy żucie twardych pokarmów (orzechy, skórki chleba, żelki, gumy do żucia).

Staramy się utrzymywać żuchwę w pozycji spoczynkowej: zęby nie powinny się stykać, język spoczywa na podniebieniu.

Proszę regularnie wykonywać ćwiczenia rozluźniające i rozciągające mięśnie żucia, zgodnie z instrukcją.

Kontynuować automasaż mięśni twarzy, karku czy skroni (jeśli został zalecony).

Stosować ćwiczenia korekcyjne postawy – prawidłowa pozycja głowy i kręgosłupa ma duże znaczenie.

Higiena i profilaktyka bólu:

Jeśli pojawi się tkliwość po terapii, możesz zastosować ciepły lub zimny okład (w zależności od zaleceń fizjoterapeuty).

Proszę pić dużo wody - odwodnienie nasila napięcia mięśniowe.

Dbać o regularny sen i techniki relaksacyjne, ponieważ stres nasila zaciskanie zębów i bruksizm.

Unikamy szkodliwych nawyków

Nie opieramy brody na dłoni.

Unikamy nagłego, szerokiego otwierania ust (np. przy ziewaniu - staramy się wspomagać ręką, żeby nie przeciążać stawu).

Nie trzymamy twardych przedmiotów w ustach (np. długopisów, palców, wykałaczek itp).

Kontrola i współpraca interdyscyplinarna:

Proszę kontynuować leczenie zalecone przez stomatologa lub ortodontę (np. szyna relaksacyjna).

W razie utrzymywania się bólu, trzasków czy blokowania żuchwy - zgłaszamy się ponownie do fizjoterapeuty lub lekarza.

Zalecenia po terapii odcina szyjnego i głowy

Odpoczynek i regeneracja:

Po zabiegu proszę unikać dużego wysiłku fizycznego (dźwigania, gwałtownych ruchów szyją) przez kilka godzin.

Trzeba dać tkankom czas na adaptację do terapii - czasem możliwe jest przejściowe nasilenie bólu lub uczucie „rozluźnienia”.

Postawa i ergonomia:

Utrzymujemy szyję w neutralnej pozycji, unikamy długotrwałego pochylania głowy (np. nad telefonem, laptopem).

Ustawiamy monitor na wysokości oczu, krzesło dopasujemy tak, by plecy były oparte, a

stopy na podłodze.

Jeśli po obudzeniu odczuwasz dolegliwości bólowe warto zmienić poduszkę lub materac.

Ruch i aktywność:

Wykonujemy zalecane ćwiczenia rozciągające i wzmacniające mięśnie szyi, obręczy barkowej i górnej części pleców.

Unikamy nagłych skrętów szyi i wymuszonych pozycji.

Proszę wprowadzić przerwy w pracy siedzącej co 30 - 40 minut (wstań, rozciągnij kark i ramiona).

Samopomoc:

W razie napięcia możemy stosować ciepłe okłady (jeśli nie ma przeciwwskazań), które rozluźniają mięśnie.

Jeśli pojawi się stan zapalny (ostry ból, obrzęk), lepsze mogą być zimne kompresy.

Proszę unikać długotrwałego stresu (napina mięśnie). Pomocne są techniki oddechowe i relaksacyjne.

Kontrola objawów:

Delikatna tkliwość i lekki ból po terapii są normalne i zwykle ustępują w ciągu 24 - 48 godzin.

Jeśli ból narasta, pojawi się drętwienie rąk, zawroty głowy, silne ograniczenie ruchu - skontaktuj się z fizjoterapeutą lub lekarzem.

Ćwiczenia oddechowe:

Oddychanie przeponowe: połóż dłonie na brzuchu, weź powolny wdech nosem tak, aby brzuch uniósł się, a nie klatka piersiowa. Wydech spokojnie ustami.

Oddychanie torem dolno - żebrowym: dłonie na bokach klatki, przy wdechu rozszerzaj żebra na boki, przy wydechu rozluźniaj.

Wydłużony wydech: np. przez lekko zaciśnięte usta („jakby zdmuchiwać świeczkę”).

Pomaga poprawić wentylację i pracę mięśni oddechowych.

Mobilizacja klatki piersiowej i żeber:

Delikatne skręty tułowia w siadzie lub staniu (ręce na karku lub wyciągnięte w bok).

Unoszenie ramion w górę z głębokim wdechem, opuszczanie z wydechem.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe: np. stanie w drzwiach z ramionami opartymi o framugę, wysuwanie klatki piersiowej do przodu.

Wzmacnianie mięśni oddechowych i posturalnych:

Ćwiczenia w pozycjach otwierających klatkę piersiową: np. leżenie na wałku/piłce podłużnie pod kręgosłupem.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i łopatek: I,V,T, aniołki, z V do W, Superman (poprawiamy ustawienie klatki i ułatwiamy oddychanie).

Edukacja i codzienne nawyki:

Proszę unikać długotrwałej pozycji pochylonej, która ogranicza ruchomość klatki.

Regularnie robić głębokie wdechy, zwłaszcza w trakcie pracy siedzącej.

W miarę możliwości codzienna aktywność fizyczna (marsz, nordic walking, pływanie, rower).

