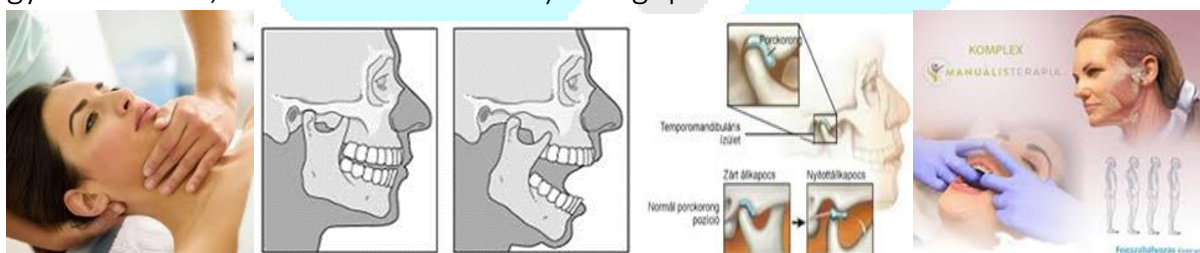


Az állkapocs ízületről



A rossz testtartás, előre helyezett nyak és fej helyzete befolyásolhatja az állkapocs ízületi helyzetét is. A gerincferdülés szintén hatással van a fej-nyak, ezáltal az állkapocs helyzetére (gyakori a fogsabályozás!). Hibás tartásnál az állkapcsot és nyak-vállövet összekötő izmok az állkapcsot kissé hátrafelé húzzák, emiatt az állkapocs fejecse a rágóízületben rendellenes helyzetbe kerül. A rágó ízület mögött közvetlenül ideg és érkepletek futnak, amiket a hátra csúszott helyzetű állkapocs nyomás alatt tart. Ez idővel tüneteket okozhat: fejfájáshoz, fájdalomhoz, érzékenységhez, fogcsikorgatáshoz, kattogó állkapocshoz vezethet.

Terápiája komplex megközelítést igényel: a gyógytornász nem csak nyak-fej izmait, hanem szájon át az állkapocs ízületet is kezeli. Hosszú távú gyógyulás érdekében a helyes tartás betanítása, testtartási hibák, és rossz szokások (pl. számítógép előtti rossz tartás...stb.) stressz kezelése, leépítése szükséges. Krónikus és nem javuló esetekben ajánlott állkapocs szabályozással dolgozó fogorvos segítségét is kérni. Ha a kóros állkapocs helyzete a nyelv helyzetét is befolyásolja, (különösen gyermekeknél, 8-10 éves kortól) logopédust is érdemes felkeresni.



Rendelkezik az alábbiak közül valamelyik tünettellel?

Fejfájás

1. homlok területén
2. halánték területén
3. migrén
4. arcüreg eredetű
5. nyilalló fájdalom a tarkónál
6. a haj és/vagy a fejbőr fájdalmas érintésre

Szem

1. szem mögötti fájdalom
2. vörös szem
3. kidülledt szemek
4. fényérzékenység

Száj

1. kellemetlen érzés
2. szájnyitási nehézségek
3. kattogó állkapocs
4. a száj nyitása közben az állkapocs oldalirányú kitérése
5. szájzár
6. harapási, rágási nehézségek

Fogak

1. fogcsikorgatás, szorítás
2. a hátsó fogak érzékenysége, fájdalma

Fülproblémák

1. fülzúgás, sípolás, csengés
2. csökkentett hallás
3. fülfájás (nem fertőzőes eredetű)
4. eldugult, "viszkető" fülek
5. szédülés

Állkapocs

1. kattogás az állkapocsízületben
2. csikorgó hangok
3. fájdalom és görcs az arcizmok területén
4. irányíthatatlan állkapocs- és/vagy nyelvmozdulatok

Nyak

1. nyakmerevség
2. nyakfájás
3. izomfáradtság, izomfájdalom
4. váll- és hátfájdalmak
5. kar- és ujjzsibbadás és/vagy fájdalom

Torok

1. nyelési nehézségek
2. gégegyulladás
3. fertőzés nélküli fájó torok
4. hangszínkülönbségek, változások
5. gyakori köhögés, állandó torokkösörülés
6. idegentest érzése a torokban

