

Organo ufficiale di Pro Chiropratica Svizzera

## Chiropratica aiuta a risolvere anche i problemi alla mandibola

**Franziska Senn** Quando il dentista non sa più come curare un problema alla mandibola, spesso un chiropratico può rivelarsi utile. La mandibola è una delle articolazioni maggiormente utilizzate nel corpo e di conseguenza è soggetta all'usura.

Sono 14 i muscoli che orchestrano il movimento della mandibola mentre esegue tutte le sue funzioni, che tra l'altro ci permettono di parlare e masticare. L'interazione fra nuca e muscoli del viso è complessa e la coordinazione è strettamente legata alle connessioni nervose della nuca e dei nervi cranici. Quando apriamo la bocca, i muscoli masticatori devono dapprima rilassarsi, per ridurre la forza di gravità sulla mandibola e permetterle di aprirsi. I muscoli profondi anteriori del collo consentono quindi di aprire la bocca di circa 2,5 cm, mentre i muscoli profondi della mandibola permettono l'apertura massima della bocca e lo spostamento del disco articolare, che viene a sua volta stabilizzato da tutta una serie di legamenti. Tutto ciò non solo sembra molto complicato, ma lo è per davvero! Per chiudere la mandibola, l'intera sequenza di movimenti deve funzionare anche al contrario. A questo si aggiungono poi i movimenti laterali della mandibola, necessari per mangiare e parlare. Il tutto viene stabilizzato dai muscoli della nuca e della cintura scapolare.

### **I problemi alla mandibola sono frequenti, vengono spesso ignorati, e di solito per risolverli ci si rivolge al dentista**

I problemi alla mandibola, percepiti come tali, sono spesso accompagnati da degli schiocchi all'apertura o alla chiusura della bocca. Talvol-

ta si verifica addirittura un trisma o un blocco della mandibola (incapacità di aprire o chiudere completamente la bocca). In questi casi si registra uno spostamento del disco dell'articolazione temporo-mandibolare, un disco fibroso cartilagineo presente in questa articolazione. Spesso, il disturbo si presenta perché il disco - già un po' usurato o consumato - rimane bloccato in caso di grande apertura della bocca, ciò che provoca il blocco della mandibola. Questi schiocchi e scricchiolii dell'articolazione temporo-mandibolare possono essere accompagnati da dolori, ma spesso chi ne soffre non sente alcun male. I dolori solitamente sopraggiungono in seguito, con l'aumentare dell'usura delle articolazioni (artrosi dell'articolazione temporo-mandibolare) o a causa del sovraccarico cronico dei muscoli masticatori.

### **Un problema che riguarda circa il 90% della popolazione**

I fenomeni descritti non sono rari: la maggior parte della popolazione nel corso della vita soffre prima o poi di disturbi all'articolazione temporo-mandibolare. Fortunatamente, solo il 2 a 5% delle persone deve sottoporsi a un trattamento per risolvere il problema. L'articolazione temporo-mandibolare è una delle più utilizzate in tutto il corpo e può quindi manifestare dei segni di usura. Le cause sono varie e complesse quanto l'interazione fra i singoli attori che intervengono nel movimento della mandibola.

Oltre agli urti, alle cadute o ai colpi di frusta, anche un innocuo sbadiglio può provocare un'iperestensione dell'articolazione temporo-mandibolare. Persino dare un morso a un alimento molto duro può far passare dei guai seri a una mandibola già un po' danneggiata. Anche una malposizione della mandibola, la posizione dei denti in generale, la mancanza di alcuni denti o un abbassamento del morso dovuto ad abrasione dentale possono influenzare e compromettere il funzionamento dell'articolazione temporo-mandibolare, provocando l'insorgere di disturbi.



Franziska Senn  
Chiropraktik Seeland  
Johann-Verresius-Strasse 18  
2502 Biel  
[www.chiropraktik-seeland.ch](http://www.chiropraktik-seeland.ch)

# Problemi alla mandibola

## **Bruxismo, vertigini e orecchie tappate**

Il digrignamento dei denti o l'eccessiva pressione con cui le arcate vengono serrate (bruxismo) sono dei problemi noti e frequenti, che si presentano solitamente di notte. Chi ne soffre esercita una pressione considerevole sull'articolazione temporo-mandibolare, ciò che provoca un sovraccarico cronico dei muscoli della mandibola, che iniziano a far male. Il dolore si irradia poi nella testa, nella nuca e nelle spalle. Le cause di questa cosiddetta parafunzione del sistema masticatorio, ovvero del digrignamento, non sono chiare. Sembra che lo stress abbia un impatto significativo, così come i problemi di dentizione summenzionati. Anche le persone soggette ad apnee nel sonno soffrono spesso di bruxismo.

Mal di testa frequenti, dolori alla nuca e alle spalle, difficoltà di deglutizione, vertigini e disturbi auricolari (come orecchie tappate, acufene, perdita dell'udito soggettiva) sono disturbi che richiamano l'attenzione sull'articolazione temporo-mandibolare. Alcune malattie reumatiche possono inoltre provocare infiammazioni della zona in questione, con i relativi disturbi.

## **Cosa può fare la chiropratica?**

La posizione e il funzionamento della mandibola non dipendono unicamente dalle condizioni di salute dell'articolazione e dei muscoli masticatori, bensì anche dalla sua «posizione nello spazio», perché la mandibola è un'articolazione «sospesa» relativamente libera. Per

questo motivo, il tenore e lo stato di tensione dei muscoli della nuca giocano un ruolo importante per la mandibola.

Il malposizionamento del bacino o la differenza di lunghezza delle gambe incidono sulla nuca, perché l'obiettivo del nostro corpo è che gli occhi mantengano il più possibile una posizione orizzontale. Questo spiega perché l'obliquità pelvica può influire sulla mandibola e perché un problema mandibolare può essere all'origine di un mal di schiena.

Oltre a svolgere questo lavoro «globale», il chiropratico agisce anche direttamente sull'articolazione temporo-mandibolare: la mobilizza, ne scioglie i blocchi attraverso impulsi mirati e, ricorrendo a varie tecniche, rilassa la muscolatura spesso contratta. Ai pazienti i chiropratici consigliano anche degli esercizi per mantenere la muscolatura rilassata o per rinforzarla. In presenza di dolore, accade spesso di eseguire movimenti sbagliati con la mandibola, movimenti che devono poi essere corretti davanti allo specchio.

Se viene accertato che i disturbi della mandibola sono riconducibili a un posizionamento scorretto dei denti o a processi reumatici, il paziente viene indirizzato verso lo specialista competente, ad esempio il dentista o il reumatologo.

I dolori alla mandibola possono presentarsi quindi sotto varie forme: forti schiocchi quando si sbadiglia o vertigini ricorrenti accompagnate da orecchie tappate. Molteplici sono anche i trattamenti che, a dipendenza della causa del problema, possono andare dall'estrazione di un dente del giudizio o fino all'intervento del chiropratico sulla colonna vertebrale. ■

## **Lussazione della mandibola**

Con il termine lussazione, i medici si riferiscono alla dislocazione dell'articolazione temporo-mandibolare, cioè alla fuoriuscita dei condili della mandibola inferiore dalla fossa glenoidea della mandibola superiore. Quando questo accade, la mandibola perde in un secondo tutta la sua mobilità. Una lussazione può essere la conseguenza di un incidente, ma può manifestarsi anche dopo un'eccessiva apertura della bocca. Se la mandibola è sana, il rischio di lussazione è estremamente basso. La situazione è diversa invece quando le ossa o le strutture articolari sono danneggiate e usurate ad esempio a seguito di artrosi, infiammazioni o carichi eccessivi. (...)

## **Artrosi dell'articolazione temporo-mandibolare**

Un'artrosi, soprattutto nei pazienti più anziani, può condurre a un'incapacità di chiudere la mandibola, un problema che solitamente è preceduto da avvisaglie come rumori di sfregamento e schiocchi durante la masticazione. L'articolazione temporo-mandibolare è una delle articolazioni del corpo maggiormente sollecitate - non soltanto durante la masticazione, ma anche per parlare e deglutire - e di conseguenza soggetta a usura. Persino dei piccoli carichi scorretti possono accelerare considerevolmente il processo di usura e favorire l'insorgenza di un'artrosi. La mancanza dei molari, la presenza di otturazioni o dentiere applicate in maniera inadeguata, delle lesioni, dei malposizionamenti o il bruxismo sono tutti fattori problematici.

L'artrosi dell'articolazione temporo-mandibolare provoca il danneggiamento del disco cartilagineo situato fra il condilo e la fossa glenoidea.

Con il tempo, questo disco si assottiglia e distrugge le cellule della cartilagine, favorendo l'infiammazione della membrana interna della capsula. La degenerazione del disco cartilagineo aumenta il rischio che questo scivoli e blocchi la funzione dell'articolazione temporo-mandibolare, ciò che può provocare il blocco della mandibola o un trisma, a seconda della direzione in cui si muove il disco. (...) (testo originale in lingua tedesca tratto da: <http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/craniomandibulaere-dysfunktion-diagnose-und-therapie-bei-cmd-a-977237.html>)

## **Muscoli masticatori**

I muscoli masticatori servono ad aprire e chiudere la mandibola inferiore e l'articolazione temporo-mandibolare funge da congiunzione. I muscoli masticatori raggruppano le quattro coppie di muscoli della testa che muovono la mandibola inferiore in direzione di quella superiore, permettendo così la chiusura della mandibola (occlusione), la masticazione e la frantumazione del cibo (movimenti di scivolamento laterale inclusi). (...)

## **I muscoli masticatori e la loro funzione**

- Il muscolo massetere concorre a chiudere la mandibola.
- Il muscolo temporale concorre a chiudere la mandibola e a ritrarre la mandibola inferiore.
- Il muscolo pterigoideo interno concorre a chiudere la mandibola.
- Il muscolo pterigoideo esterno concorre ad aprire la mandibola, protrae la mandibola inferiore e consente di eseguire i movimenti di lateralità (verso destra e verso sinistra e viceversa).

## **I muscoli masticatori e l'articolazione temporo-mandibolare**

I muscoli masticatori e l'articolazione temporo-mandibolare sono considerati un'unità funzionale. Il movimento dei muscoli masticatori (laterotrusione e protrusione) viene innescato da una combinazione di diversi piccoli muscoli e parti muscolari molto sottili. Se questi muscoli sono in buona salute necessitano di poca forza per eseguire

la loro funzione. Il dolore ai muscoli masticatori è dovuto a vari fattori, il più frequente è lo sforzo eccessivo cui vengono sottoposti. Chi soffre di digrignamento dei denti, sollecita in modo considerevole questi muscoli, ciò che provoca dolore nella zona interessata.

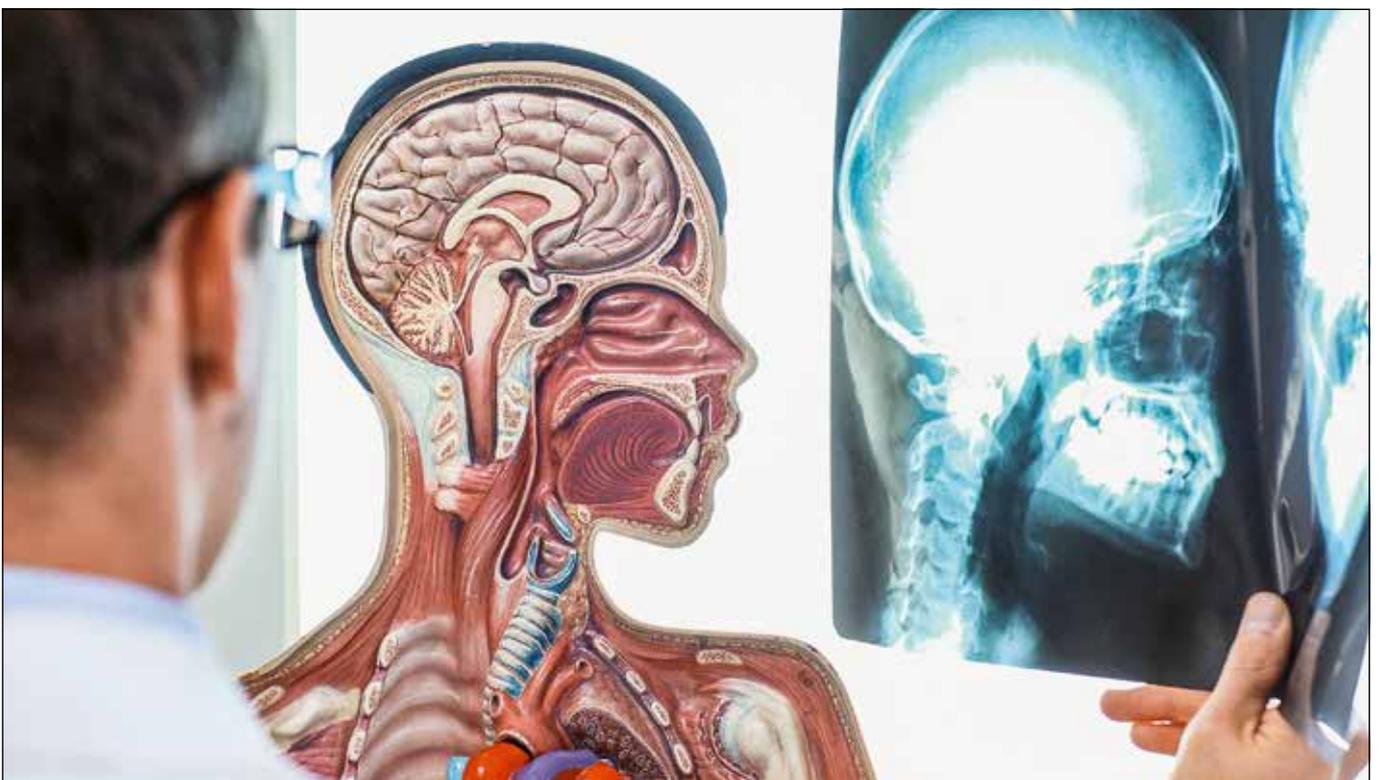
[www.zahn-lexikon.com/index](http://www.zahn-lexikon.com/index).

[php/k/38-a-z/p-lexikon/1474-kaumuskulatur](http://php/k/38-a-z/p-lexikon/1474-kaumuskulatur)

## Tipico caso di «problemi alla mandibola»

Una giovane donna di 24 anni soffre da circa sei mesi di mal di testa forti e frequenti. Il mal di testa si manifesta almeno quattro volte a settimana, a volte addirittura quotidianamente. Spesso il mal di testa è già presente al risveglio, poi il dolore si attenua gradualmente durante il giorno. A seconda del carico di lavoro con cui è confrontata, la paziente deve assumere dei medicinali per riuscire a rimanere concentrata.

*La complessità della mandibola e della schiena (Adobe Stock)*





L'intervenzione della chiropratica

Lavora all'80% in un ufficio e da circa otto mesi frequenta una formazione supplementare. L'impegno è tale che attualmente non ha tempo per praticare un'attività sportiva. Si lamenta anche di dolori costanti nella zona della nuca, che si irradiano fino alle scapole. Qualche volta, ma solo occasionalmente, sente anche un fischio nell'orecchio che per fortuna svanisce da solo in pochi minuti.

La chiropratica esamina la postura e la mobilità della colonna vertebrale, della mandibola e delle spalle, lo stato di tensione dei muscoli in tutto il corpo, rivolgendo particolare attenzione alla zona della nuca e al viso. L'analisi è completata da un esame neurologico. I risultati mostrano che la giovane donna ha una buona postura, ma la mobilità della nuca è leggermente ridotta e il tono muscolare della muscolatura di nuca e delle spalle molto elevato. Le spalle sono perfettamente mobili, ma la mandibola si sposta leggermente verso destra quando la paziente apre e chiude la bocca. I muscoli masticatori sono molto contratti e presentano dei punti trigger. Le prime due vertebre cervicali sono bloccate e i punti di pressione nella muscolatura della nuca superiore e nei muscoli temporali si propagano nella testa generando il mal di testa.

La chiropratica spiega alla paziente che sono le tensioni nella muscolatura della nuca e della mandibola a scatenare il mal di testa. Per alleviarle, scioglie i blocchi presenti nelle vertebre cervicali ed esegue un trattamento sui punti trigger muscolari.

Dopo la prima seduta la giovane donna si sente già meglio, i mal di testa sono meno forti e non si presentano più a cadenza giornaliera. Inoltre, le è stato spiegato come rilassare i muscoli masticatori e migliorare la deviazione della mandibola.

Durante i due trattamenti successivi, la chiropratica scioglie l'articolazione della mandibola e consiglia alla paziente di evitare di dormire bocconi, una posizione che aumenta il carico su nuca e mandibola. Sono probabilmente le nuove sfide professionali, associate all'interruzione dell'attività sportiva, ad aver generato queste tensioni.

Le persone spesso digrignano i denti durante la notte, un fenomeno – quello del bruxismo – che è udibile e dunque può essere confermato dai partner. Anche il dentista può rilevare segni di usura anomala sui denti. Il motto in questi casi è: «Gestire lo stress». Le soluzioni sono molteplici e variano da persona a persona. La nostra paziente ha deciso per prima cosa di riprendere a far sport due volte a settimana per attivare i muscoli e svuotare la testa dai pensieri.

Un mese più tardi, i dolori alla testa e alla nuca erano scomparsi, così come il fischio nell'orecchio. Anche i punti di pressione nella muscolatura della mandibola e l'inclinazione della mascella sono praticamente spariti. La paziente ha inoltre imparato che, anche se si ha poco tempo a disposizione, non vale la pena rinunciare al movimento. ■

## Note legali

### Direttore responsabile

Pro Chiropraktik Schweiz / Pro chiropratica Svizzera  
ChiroSuisse / ChiroSvizzera

### Pubblicazione / Prezzi

Quattro volte l'anno  
Abbonamento annuale: CHF 20.-. Giornale singolo: CHF 5.-

### Copie autorizzate

1300

### Redazione

Rosmarie Borle, Giornalista, rosmarie.borle@bluewin.ch

## Forum consultivo

Dr. iur. Franziska Buob, Zürich, Dr. Peter Braun, chiropratico, Zürich, Dr. Marco Vogelsang, chiropratico, Rainer Lüscher, Aarau, Dr. Rebecca Duvanel, La Chaux-de-Fonds, Dr. Yvonne Juvet, Buttet (chiropratici)

## Internet

[www.chirosuisse.ch/info/](http://www.chirosuisse.ch/info/) [www.pro-chiropraktik.ch](http://www.pro-chiropraktik.ch)

## Cambiamento d'indirizzo

Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Bern  
[mutationen@pro-chiropraktik.ch](mailto:mutationen@pro-chiropraktik.ch)

## Inserzione / Pubblicità

Stämpfli Fachmedien, Vanessa Jost  
Wölflistrasse 1, casella postale, 3001 Bern

## Tipografia / Edizione / Distribuzione

Stämpfli AG, Wölflistrasse 1, casella postale, 3001 Bern  
+41 31 300 66 66  
Layout: Tom Wegner

Schiena&salute: ISSN 1661-4313

Stampato in Svizzera