**Zamiast zaciskania zębów - rehabilitacja stomatologiczna**

**Niewielu pacjentów wie, że może skorzystać z rehabilitacji stomatologicznej. Coraz częściej wprawdzie kierowani są na nią przez bardziej świadomych dentystów, ale jest to dziedzina w naszej służbie zdrowia ciągle niszowa. Tymczasem nawet kilka wizyt może przynieść dużą ulgę. A każdy chyba wie co to znaczy, jak boli głowa.**

W Białymstoku usługę taką świadczy Ośrodek Rehabilitacji Armedis. Rehabilitacja stomatologiczna polega na leczeniu, wspomaganiu i fizjoterapii zaburzeń narządu żucia, a więc okolic skroni, twarzy, szczęki, ogólne - głowy.

*- Pomaga pacjentom, którzy mają kłopoty ze zgryzem czy z uporczywym bólem głowy. Wskazaniem są też problemy ortodontyczne u osób, które noszą aparaty albo szyny relaksacyjne – wyjaśnia Ewa Wolicka, fizjoterapeutka z Armedis.*

Dolegliwości stawów skroniowo-żuchwowych bywają często bolesne i męczące. To wtedy zdarza się cierpiącym na nie mówić: „głowa mi pęka”. Tabletki w takich sytuacjach pomagają na krotki czas, a potem ból wraca. Zazwyczaj chory godzi się na to, że tak musi być.

*- A wcale nie musi – mówi Ewa Wolicka. – Pacjenci przychodząc do nas nie wiedzą czego mają się spodziewać. Ale po kilku wizytach widzą, że rehabilitacja zaczyna przynosić efekty i zastanawiają się dlaczego wcześniej nie próbowali tego typu leczenia.*

Przyczyny występowania tego typu dolegliwości bywają różne. Zaburzenia z obrębie stawów skroniowo-żuchwowych narządu żucia mogą być powiązane z problemami z kręgosłupem w odcinku szyjnym, czy nawet lędźwiowym, albo nierównowagą w obrębie miednicy. Ekstremalne przypadki występują w przypadku niedoleczonych wad postawy z dzieciństwa, dużej skoliozy lub asymetrii, uporczywych bólów głowy.

*- Nasza żuchwa reaguje też na stres, a tego akurat nam nie brakuje – dodaje fizjoterapeutka. - Zęby się zaciskają mimowolnie. Czasami ktoś mówi nam: „Zaciśnij zęby i przetrzymaj”, ale to nie jest dobra rada. Z tego robią się poważniejsze przypadki. Kiedyś zdarzył mi się pacjent, który tak mocno zgrzytał zębami w nocy, że trzy sobie ułamał.*

Objawy, które są wskazaniem do rehabilitacji stomatologicznej to klikanie czy strzelanie w stawach skroniowo-żuchwowych, co związane jest z niesymetryczną pracą żuchwy, zaciskanie zębów, zgrzytanie. Wielu pacjentów zgłasza się do stomatologa, skarżąc się na wrażliwość zębów i dopiero tam dowiadują się, że na skutek nocnego zgrzytania, mają starte zęby.

W Ośrodku Armedis skierowanie na rehabilitację nie jest wymagane. Pierwsza wizyta polega na dokładnej diagnostyce.

*- Przeprowadzamy wywiad z pacjentem, określamy cele rehabilitacji – mówi Ewa Wolicka z Armedis. - Mamy podejście holistyczne, całościowe. Ogadamy nie tylko głowę i szczękę ale też kręgosłup, szyję, miednicę, stopy, całe ciało.*

Podczas rehabilitacji stosowane są różne metody terapii manualnej tkanek miękkich czy stawów, kinezyterapia, czyli ćwiczenia wzmacniające mięśnie. Wykonywany jest też masaż. Często konieczne jest też leczenie w obrębie miednicy, barków czy kręgosłupa.

*- Wizyta trwa 45 min. Czasami wystarczą dwie lub trzy co tydzień i problem mija – zachęca Ewa Wolicka. – Uczymy ćwiczeń w gabinecie przed lustrem. Ale duże znaczenie ma systematyczność ich wykonywania w domu. Jak przy każdej rehabilitacji dobra współpraca z pacjentem daje większe szanse na sukces.*