

# MAL DI SCHIENA E CERVICALE È COLPA DEI DENTI?

Scopri in che modo i disturbi della mandibola e i problemi ai denti possono influenzare il benessere della tua colonna vertebrale e la postura

**FRANCESCO SANTI** | MEDICO ODONTOIATRA SI OCCUPA DI DENTOSOFIA, EQUILIBRIODONZIA E OMEOPATIA



*Il mal di schiena, i dolori cervicali, le cefalee sono tra i disturbi che colpiscono con maggiore frequenza gli esseri umani. Le loro cause possono essere svariate e talvolta sfuggono alle indagini. Se soffrite di questi disturbi, avete mai pensato di andare a cercarne l'origine dentro la bocca? Infatti proprio al suo interno potrebbe celarsi il colpevole. Vediamo allora qual è uno dei possibili sospettati.*

## **L'ARTICOLAZIONE DELLA BOCCA**

Quello che ci permette di aprire e chiudere la bocca e di svolgere tutte le funzioni del cavo orale è un'unità funzionale costituita dall'articolazione temporo-mandibolare (ATM), dai muscoli masticatori e dai legamenti e dalle fasce che li uniscono. L'ATM è una delle articolazioni più complesse del nostro corpo. Collega bilateralmente la mandibola al cranio, permettendole una grande varietà

## Le statistiche dicono che circa il 12% della popolazione adulta soffre in vario grado di disturbi temporomandibolari (DTM) e che sono in continuo aumento

di movimenti. La mandibola si collega al cranio tramite le sue estremità arrotondate, chiamate condili, che si inseriscono in cavità poste sulle ossa temporali. Tra il condilo e la cavità ossea si trova un disco fibrocartilagineo, che fa da cuscinetto, che permette all'articolazione di muoversi agevolmente e assorbe gli urti durante il movimento.

Durante la masticazione o il serramento dei denti l'ATM è in grado di sopportare una pressione enorme. Nella visione convenzionale la mandibola è considerata l'unico osso mobile del cranio, anche se sappiamo dall'osteopatia che non è affatto così. Sicuramente è quello che presenta la maggiore mobilità. La componente muscolare del sistema è costituita dai muscoli masticatori, tra cui spicca il massetere, il muscolo più forte del nostro corpo.

Da entrambi i lati la mandibola è collegata alle ossa craniche, alle vertebre cervicali e al torace tramite catene muscolari, che dovrebbero essere simmetriche. Tutte queste strutture a loro volta sono connesse al resto del corpo da altre articolazioni e catene muscolari: possiamo dire che esiste un collegamento ininterrotto che va dal cranio alla pianta dei piedi.

### UN DISTURBO COMUNE EPPURE POCO NOTO

Le statistiche dicono che circa il 12% della popolazione adulta soffre in vario grado di disturbi temporomandibolari (DTM) e che sono in continuo aumento. I DTM possono riguardare la componente fibro-muscolare, quella articolare o entrambe. I più frequenti sono quelli che riguardano la componente fibro-muscolare.

Le cause più frequenti possono essere:

- traumi che coinvolgono la mandibola, il cranio o la colonna cervicale;
- malocclusioni;
- digrignamento o serramento dei denti;
- lussazione della mandibola;
- artrosi dell'ATM;
- restauri odontoiatrici incongrui.

I **sintomi** si manifestano per lo più con dolore all'articolazione o nelle aree circostanti, rumori o limitazioni all'apertura della bocca, ma anche con

cefalea, dolori al collo e alle spalle, vertigini, formicolii alle dita e vari disturbi all'orecchio (fischi, ronzii, ovattamento, dolore).

### CONSEGUENZE DI UNA MANDIBOLA NON EQUILIBRATA

Come abbiamo detto la mandibola è collegata a entrambi i lati al cranio da catene muscolari, che a loro volta sono in continuità con altre fino a raggiungere la pianta dei piedi. Proviamo a immaginare **cosa succede se la mandibola è deviata da un lato**: da quella parte le catene muscolari saranno accorciate, mentre sono stirate dal lato opposto. Avremo quindi una flessione del capo dal lato dell'accorciamento, che comporta tutta una serie di aggiustamenti posturali a livello del collo, della colonna vertebrale e del bacino, che nel tempo, man mano che i compensi vengono meno, si manifestano con dolori e altri sintomi che possono arrivare a coinvolgere ogni distretto del corpo e si possono manifestare anche con una suscettibilità agli infortuni negli sportivi.

Date la complessità della condizione e la rilevanza della sintomatologia, in caso di problemi è bene rivolgersi a un dentista o a un osteopata, per un inquadramento diagnostico e per impostare la terapia.

### TRATTAMENTI ED ESERCIZI DI EQUILIBRIDONZIA

L'Equilibriodonzia utilizza l'**equilibratore** per trattare in modo efficace i DTM. L'equilibratore rilassa la muscolatura e riposiziona il condilo.

Come auto-aiuto, si può usare il **massaggio della muscolatura contratta** con olio essenziale di Lavanda, che ha uno spiccato effetto rilassante. Inoltre ha un'azione antinfiammatoria e si è dimostrato efficace nel dolore nevralgico. Bisogna scegliere un olio di buona qualità, puro e possibilmente biologico. Se ne mettono due o tre gocce sui polpastrelli e si massaggiano con movimenti circolari le tempie, le articolazioni, i muscoli contratti. È bene effettuare questo massaggio in particolare alla sera prima di dormire.

Il professor Mariano Rocabado, uno dei massimi esperti di DTM a livello mondiale, sostiene che il primo obiettivo è indurre una condizione di riposo dell'ATM. Ecco come si può fare:

portare la punta della lingua al palato dietro gli incisivi, dove iniziano le rughette, ed eseguire 6 movimenti molto lenti di apertura e chiusura della bocca, al massimo di 1 cm, evitando di portare la mandibola in avanti.

La posizione della lingua al palato è fondamentale ed è importante per respirare correttamente, avere una giusta postura e altro ancora. Ne parleremo nel prossimo numero di "Vivi Consapevole".