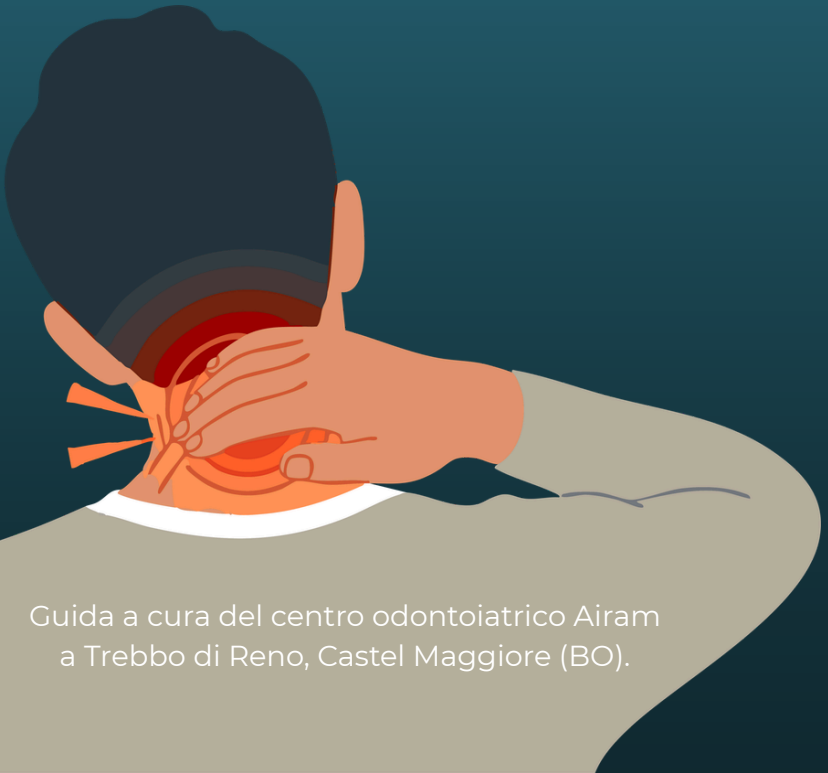


CEFALEA E DOLORI CERVICALI

Quando mandibola,
bruxismo e postura possono
influenzare il benessere
quotidiano



Guida a cura del centro odontoiatrico Airam
a Trebbo di Reno, Castel Maggiore (BO).

INTRODUZIONE

Mal di testa frequenti, tensioni cervicali, rigidità del collo o fastidi mandibolari sono disturbi molto comuni. In alcuni casi, però, questi sintomi possono avere un'origine meno evidente: la bocca e l'equilibrio dell'apparato masticatorio.

Mandibola, muscoli facciali, articolazione temporo-mandibolare e tratto cervicale lavorano infatti in stretta connessione. Alterazioni funzionali, bruxismo, serramento dentale o malocclusioni possono contribuire a creare tensioni muscolari persistenti e dolori irradiati.

Questa guida nasce con l'obiettivo di aiutare il lettore a comprendere meglio:

- il possibile legame tra bocca e cervicale
- i sintomi da non sottovalutare
- il ruolo della diagnosi multidisciplinare
- quali trattamenti possono essere utili



01 CAPITOLO Come lavorano mandibola e muscoli del collo

La mandibola lavora insieme ai muscoli del collo e della testa. Quando questo equilibrio si altera, alcune persone possono sviluppare:

- tensioni cervicali
- cefalea
- affaticamento muscolare
- rigidità mandibolare

L'articolazione temporo-mandibolare (ATM) è infatti strettamente collegata al sistema muscolare cranio-cervicale.

02 CAPITOLO Postura e tensioni muscolari

Una mandibola che lavora in modo non equilibrato può favorire compensazioni muscolari involontarie.

Nel tempo possono comparire:

- dolore cervicale
- tensione alle spalle
- fastidio dietro la nuca
- affaticamento muscolare

Non tutti i problemi cervicali dipendono dalla bocca, ma in alcuni casi può esistere una correlazione funzionale.

03 CAPITOLO Quando il mal di testa può dipendere dalla bocca

Alcuni disturbi mandibolari possono contribuire a:

- cefalea tensiva
- dolore alle tempie
- pressione laterale alla testa
- dolore vicino alle orecchie

Spesso il problema è legato a un sovraccarico dei muscoli masticatori causato da tensioni continue o serramento dentale.



04 CAPITOLO Cos'è il bruxismo

Il bruxismo consiste nel serrare o digrignare i denti in modo involontario.

Può verificarsi:

- durante il sonno
- nei momenti di stress
- durante attività che richiedono concentrazione

Molte persone non si accorgono di stringere i denti fino alla comparsa dei sintomi.



05 CAPITOLO Stress e tensione muscolare

Stress e ansia possono aumentare la tensione muscolare e favorire il serramento dentale.

Molte persone tendono inconsapevolmente a:

- stringere i denti
- irrigidire collo e spalle
- contrarre i muscoli facciali

Questo sovraccarico può contribuire a cefalea e dolori cervicali.





06 CAPITOLO Cos'è una malocclusione

La malocclusione indica un'alterazione dell'equilibrio tra le arcate dentarie.

In alcuni casi può favorire:

- affaticamento mandibolare
- tensione muscolare
- compensazioni posturali
- fastidi cervicali

La valutazione deve sempre essere personalizzata.

07 CAPITOLO

Disturbi dell'articolazione temporo-mandibolare

I disturbi dell'ATM possono causare:

- click mandibolari
- dolore vicino all'orecchio
- difficoltà ad aprire la bocca
- affaticamento durante la masticazione

Talvolta il dolore si irradia verso collo, testa e spalle.



08 CAPITOLO Cefalea muscolo-tensiva

La tensione continua dei muscoli mandibolari può contribuire alla comparsa di:

- dolore alle tempie
- rigidità cervicale
- tensione alla testa
- affaticamento facciale

Il problema è spesso più evidente al risveglio o nei periodi di forte stress.



09 **CAPITOLO**

Perché è importante una valutazione completa

Cefalea e dolori cervicali possono avere cause diverse.

Per questo motivo può essere utile il supporto di più professionisti:

- odontoiatra
- gnatologo
- fisioterapista
- neurologo

L'obiettivo è comprendere la reale origine del disturbo.

Come avviene la diagnosi

Durante la visita possono essere valutati:

- movimenti mandibolari
- articolazione ATM
- tensioni muscolari
- usura dentale
- postura cervicale

10 CAPITOLO

Quando il problema ha altre cause



Non tutti i mal di testa dipendono dalla mandibola.

Altre possibili cause includono:

- emicrania
- problematiche cervicali
- sinusite
- tensione psicofisica
- disturbi neurologici

Per questo è importante evitare autodiagnosi.

T CAPITOLO Quando può essere utile il bite

Il bite è un dispositivo personalizzato utilizzato per:

- ridurre il sovraccarico muscolare
- proteggere i denti
- migliorare l'equilibrio funzionale

Ogni bite deve essere realizzato in base alle esigenze specifiche del paziente.



12 CAPITOLO

Il ruolo della fisioterapia



La fisioterapia può aiutare a ridurre:

- rigidità cervicale
- tensioni muscolari
- compensazioni posturali

Il trattamento può includere esercizi, terapia manuale e lavoro posturale.

13 CAPITOLO

Quando può servire un trattamento funzionale

In presenza di importanti squilibri occlusali può essere utile valutare:

- ortodonzia
- riabilitazione occlusale
- trattamenti funzionali personalizzati

Ogni percorso deve essere pianificato dopo una diagnosi accurata.

CONCLUSIONI

Ascoltare i segnali del corpo

Cefalea e dolori cervicali possono avere origini diverse e talvolta coinvolgere anche mandibola e muscoli masticatori.

Una valutazione professionale aiuta a comprendere il problema e individuare il percorso più adatto.

AIRAM accompagna ogni paziente con un percorso dedicato, basato su esperienza clinica, tecnologie aggiornate e attenzione al comfort.



Via Lame, 165, 40013 Trebbo BO

 Telefono: 051 702188

 Email: info@centromedicoairam.it

 Sito web: www.centromedicoairam.it