

# Ejercicios para aliviar el dolor de la ATM

## (Articulación Temporomandibular)

### Posiciones de descanso para ATM

Lengua tocando el paladar de tu boca

Dientes ligeramente separados

Si aprieta los dientes por la noche, una férula dental puede ser útil

### Rotación para ATM

Con la lengua tocando el paladar

Abre y cierra la boca a tu comodidad; El movimiento debería de ser libre de dolor y simétrico

Has este ejercicio mínimo 6 veces al día

El propósito de este ejercicio es para:

- Lubricar la articulación
- Disminuir el dolor
- Relajar los músculos
- Mejorar la alineación de las articulaciones y la simetría del movimiento

### Progresar a:

#### Deslizamiento lateral

Mover la mandíbula hacia un lado, sin dolor y suavemente

\*Meta: Que la mandíbula se mueva la misma distancia hacia la izquierda y hacia la derecha

Haz este ejercicio solo unas cuantas veces; 3x en cada dirección, 1-2x diariamente

#### Extendimiento Del Mandibular

Mueve la mandíbula hacia adelante, sin dolor y suavemente

Haz este ejercicio solo unas cuantas veces; 3x diario