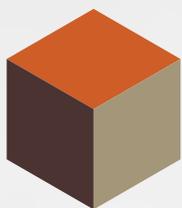


Primera edición

Jean-Philippe Perreault,  
fisioterapeuta

# EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN TEMPOROMANDIBULAR



**EASYREHAB**  
**EXERCISES.COM**

KNOW-IT-ALL THE BOX



<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>6</b>
<b>AVISOS LEGALES</b> .....	<b>8</b>
<b>ANATOMÍA DE LA ARTICULACIÓN TEMPOROMANDIBULAR</b> .....	<b>14</b>

## **EJERCICIOS ACTIVOS**

4.1 Apertura de la boca .....	18
4.2 Cierre de la boca / elevación.....	20
4.3 Protusión .....	22
4.4 Retracción .....	24
4.5 Desviación lateral .....	26

## **EJERCICIOS ACTIVOS ASISTIDOS**

5.1 Apertura de la boca .....	30
5.2 Cierre de la boca / elevación.....	32
5.3 Protusión .....	34
5.4 Retracción .....	36
5.5 Desviación lateral .....	38

## **EJERCICIOS PASIVOS**

6.1 Apertura de la boca (manual).....	42
6.2 Apertura de la boca (con palitos de madera) .....	44
6.3 Autotracción de la ATM.....	46
6.4 Autotracción unilateral de la ATM.....	48

## **EJERCICIOS ISOMÉTRICOS DE RESISTENCIA**

7.1 Apertura de la boca .....	52
7.2 Cierre de la boca / elevación.....	54
7.3 Protusión .....	56

7.4 Retracción .....	58
7.5 Desviación lateral .....	60

## **EJERCICIOS ISOTÓNICOS EXCÉNTRICOS CON RESISTENCIA A LA PRESIÓN EXTERNA**

8.1 Apertura de la boca .....	64
8.2 Cierre de la boca / elevación .....	66
8.3 Protusión .....	68
8.4 Retracción .....	70
8.5 Desviación lateral .....	72

## **EJERCICIOS PROPIOCEPTIVOS**

9.1 En una tabla de equilibrio : apertura de la boca con la protrusión de la mandíbula (ojos abiertos) .....	76
9.2 En una tabla de equilibrio : apertura de la boca con la protrusión de la mandíbula (ojos cerrados) .....	78
9.3 Ejercicios de equilibrio con un pie apoyado : apertura de la boca con la protrusión mandibular (ojos abiertos) ..	80
9.4 Ejercicios de equilibrio con un pie apoyado : apertura de la boca con la protrusión mandibular (ojos cerrados) ..	82

## **APNEA OBSTRUCTIVA DEL SUEÑO**

10.1 Flexión cervical en decúbito supino .....	86
10.2 Presión de la parte posterior de la lengua CONTRA EL PALADAR Y EL SUELO DE LA BOCA .....	88
10.3 Fortalecimiento de la parte media de la lengua .....	90
10.4 Fortalecimiento de la parte posterior de la lengua .....	92

<b>AGRADECIMIENTOS</b> .....	<b>94</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	<b>96</b>

Bienvenido al mundo de Easyrehabexercises.com : Know-it-all / The Box. Este libro es una guía de referencia destinada principalmente a los profesionales, tanto de medicina, como de fisioterapia, odontología, denturología, otorrinolaringología, terapia ocupacional, quiropráctica, osteopatía, acupuntura, masajes, etc. Este libro fue escrito bajo el consejo de estos diferentes profesionales para satisfacer al máximo sus necesidades en cuanto a ejercicios de la articulación temporomandibular (ATM). Está pensado como una herramienta para Usted. Simple, de fácil acceso, concisa y lo más completa posible en cuanto a ejercicios de rehabilitación de la ATM.

Esta guía de ejercicios faciales está destinada principalmente a ser utilizada por profesionales y diversas escuelas de medicina. Por lo tanto, la podrán utilizar con sus clientes, tanto en lo que respecta a la evaluación como a los tratamientos posteriores.

Este trabajo también es muy accesible para el público general. Por lo tanto, cualquiera debería ser capaz de entender el funcionamiento de esta maravillosa e increíblemente compleja máquina, que es el ser humano, incluyendo el fortalecimiento relacionado con los músculos de la articulación temporomandibular!

El autor, Jean-Philippe Perreault, es licenciado en fisioterapia. Se graduó en la Universidad Laval, Quebec (Canadá) en 2002. Ha estado practicando como fisioterapeuta desde 2002 y tiene su propia clínica de fisioterapia desde 2010. Desde entonces, ha adquirido varios conocimientos en los áreas temporomandibular, craneofacial y vestibular. Él mismo ha estado trabajando con una clientela que lucha con este tipo de problemas desde 2005. Ha dado varias conferencias en varias ocasiones en los campos temporomandibular, craneofacial y apnea del sueño. Entre otras cosas, fue ponente invitado sobre la apnea obstructiva del sueño en el congreso mundial de la IFOMPT (Federación Internacional de Fisioterapeutas Manipuladores Ortopédicos) en 2012 en la ciudad de Quebec, Quebec, Canadá.

Esperamos que el pueda compartir con Usted su experiencia, así como todos estos años de colaboración con varios profesionales de la salud. De esta manera, este libro le será útil en la evaluación y tratamiento de sus pacientes que luchan con problemas musculares a nivel de la ATM. Tenga en cuenta que esta guía es la segunda de una serie que cubrirá varios tipos de ejercicios de rehabilitación. Entre otros, sobre: la mandíbula, la apnea del sueño, la postura, la neurología, la geriatría, etc.

Tanto si Usted es un profesional de la salud, un estudiante o un miembro del público general, tómese su tiempo para leer el aviso legal de las siguientes páginas. Esto le guiará de forma segura en el uso de este libro. ¡Buen aprendizaje!

## 6.2 APERTURA DE LA BOCA (CON PALITOS DE MADERA)

### Postura/propósito:

Aquí, los músculos de la mandíbula no hacen ningún esfuerzo para hacer este ejercicio. La boca se abre completamente con la ayuda de palitos de madera. Así que, puede sentarse o quedarse de pie para realizar este ejercicio. Mantenga su boca suelta y ligeramente abierta para comenzar el ejercicio. Es ideal si puede hacerlo frente a un espejo para evitar asimetrías mientras lo hace.

### Descripción:

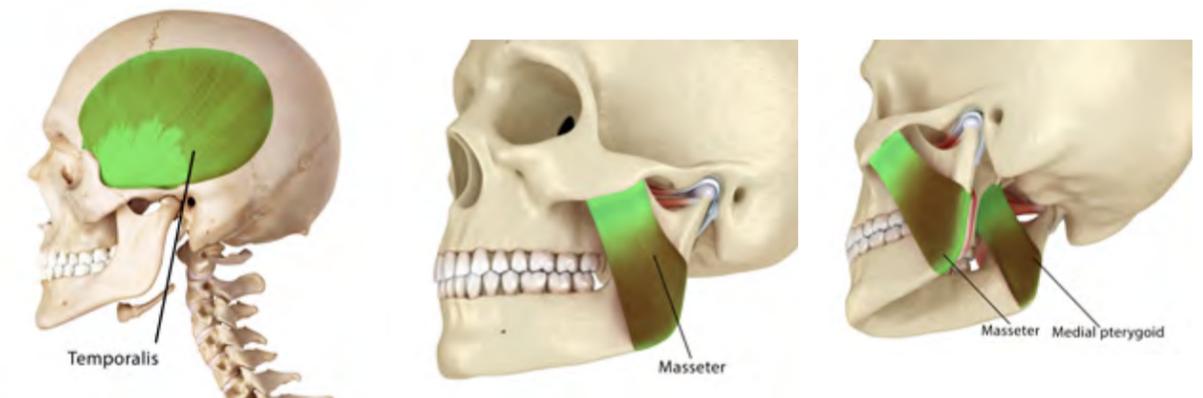
Hágalo con la ayuda de palitos de madera que se colocan sobre los incisivos inferiores hasta llegar a los incisivos superiores. Añada tantos palitos de madera como pueda para abrir la boca lo máximo que pueda. Mantenga esta posición durante 30 segundos. Quite los palitos de madera de su boca. Luego, cierre la boca suavemente. No debe sentir un dolor excesivo mientras hace este ejercicio. Respire normalmente mientras lo hace. Repita el número de veces prescrito.

### Comentarios:

Trate de hacer este ejercicio sólo bajo la recomendación de su fisioterapeuta de la ATM, dentista o médico. No haga este ejercicio si tiene hiperlaxitud de los ligamentos o hipermovilidad de las articulaciones.

### Músculos tensionados:

Temporalis, Masetero, (Pterigoideo medial)



**Nivel: básico**

**No. de series: 1**

**No. de repeticiones: 3**

**Tempo: 30 segundos para hacer todo el ejercicio**

**Intervalo de descanso entre series: 1 minuto**

**Frecuencia: 2 o 3 veces al día**

1



2



## 8.1 APERTURA DE LA BOCA

### Postura/propósito:

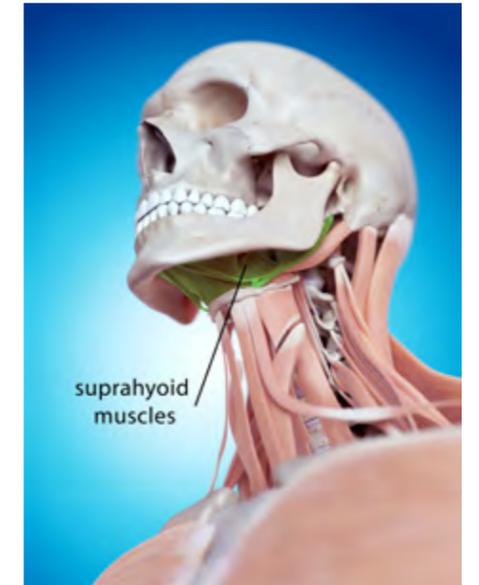
Al comenzar, establezca su mandíbula con el puño directamente debajo de su barbilla. Aquí, su boca está cerrada para comenzar. Es ideal si puede hacerlo frente a un espejo.

### Descripción:

Exhale. Luego, haga fuerza con el puño debajo de su barbilla. Resistiendo su propia fuerza, abra su boca gradualmente y completamente contra una resistencia moderada de su puño. Luego, inspire. Repita el número de veces prescrito.

### Músculos objetivo:

Músculos suprahioides



**Nivel: moderado**

**No. de series: 3**

**No. de repeticiones: 10**

**Tempo: 5 segundos para hacer todo el ejercicio**

**Intervalo de descanso entre series: 1 minuto**

**Frecuencia: 2 o 3 veces al día**

1



2



## 9.1 EN UNA TABLA DE EQUILIBRIO : APERTURA DE LA BOCA CON LA PROTRACCIÓN DE LA MANDÍBULA (OJOS ABIERTOS)

### Postura/propósito :

Aquí, necesitará una tabla de equilibrio bidireccional en la que se colocará de pie. El propósito de este ejercicio es conseguir una contracción de los músculos de la mandíbula más profunda que si estuviera de pie en una superficie normal. Esto aumentará la eficiencia de su ejercicio.

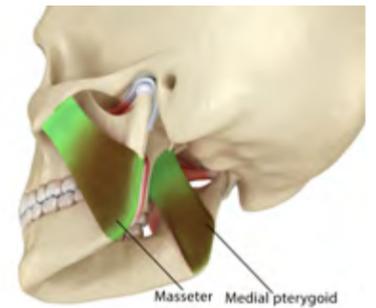
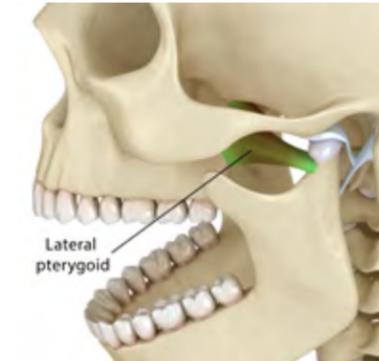
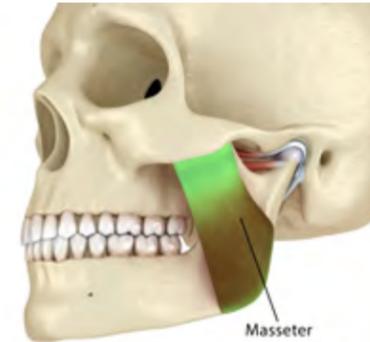
### Descripción:

¡Comience! De pie en una tabla de equilibrio bidireccional, encuentre el equilibrio primero. Mantenga los ojos abiertos durante este ejercicio. Luego, abra la boca lentamente, pero preste atención a llevar la barbilla hacia adelante en todo momento durante la apertura. Luego, cierre la boca mientras mantiene la barbilla hacia adelante. Al final, deje que su mandíbula vuelva a una posición neutral. Repita el número de veces prescrito. Respire normalmente mientras hace este ejercicio.



### Músculos objetivo:

Músculos suprahioides, Masetero (fibras superficiales), Pterigoideo externo, Pterigoideo medial



**Nivel : moderado**

**No. de series : 1**

**No. de repeticiones : 3**

**Tempo : 30 segundos para hacer todo el ejercicio**

**Intervalo de descanso entre series : 1 minuto**

**Frecuencia : 2 o 3 veces al día**