

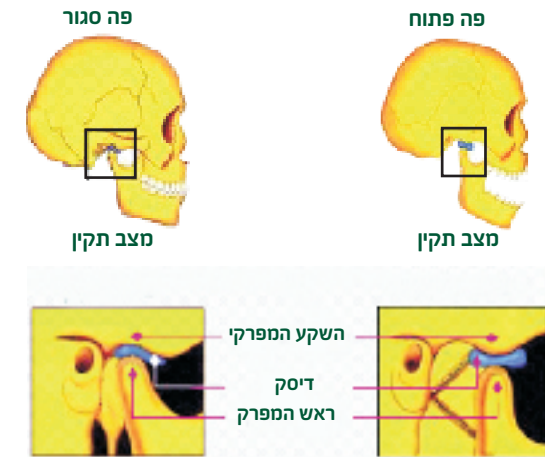
הנחיות לטיפול עצמי בעת נאבי שרירים של פרקי הלסתות



כתובתנו באינטרנט: www.rmc.org.il

הקדמה

הפה והלסתות מיועדים למספר פעילויות כגון: דיבור, אכילה, פיהוק וצחוק. כאשר אנו לא עוסקים בפעולות אלה, חשוב להרפות את שרירי הלעיסה. הרגל שאינו מאפשר לשרירים ולמפרקים לנוח במידה מספקת, יגרום לכאבים במפרקי הלסתות.



מפרק הלסת השמאלי (איור)

ההוראות המפורטות מטה יעזרו לך ללמוד, כיצד להרפות את השרירים ולהפחית את העומס על המפרקים.

1. טיפול בעזרת חום או קור או שילוב של שניהם:

חום - הנח מגבת רטובה במים חמים על המפרק הכואב למשך 20 דקות, פעמיים עד 4 פעמים ביום.

ניתן לשמור על החום בעזרת בקבוק חם, המונח על המגבת.

קור - הנח קרח/קרחת עטוף בפיסת בד דקה מעל האזור הכואב למשך כ- 10 דקות, פעמיים עד 4 פעמים ביום.

משולב - השתמש בשילוב של חום וקור, פעמיים עד 4 פעמים ביום, באופן הבא: הנח את המגבת החמה (כפי שפורט לעיל) למשך 10 דקות ולאחר מכן, הנח את הקרח (כפי שפורט לעיל) למשך כ- 10 דקות.

* רוב האנשים מעדיפים חום, אך במידה והחום מגביר את תחושת הכאב, השתמש בקרח או בשילוב של חום וקור.

2. בצע את תרגילי מתיחת השרירים מיד לאחר הטיפול בחום/קור/משולב:

א. פתח את הפה עד לפתיחה מקסימלית ללא כאב, החזק כ- 6 שניות וסגור.

ב. הבא את הלסת התחתונה קדימה עד כמה שניתן ללא כאב, החזק כ- 6 שניות וסגור.

ג. הבא את הלסת התחתונה לצד שמאל עד כמה שניתן ללא כאב, החזק כ- 6 שניות וסגור.

ד. הבא את הלסת התחתונה לצד ימין עד כמה שניתן ללא כאב, החזק כ- 6 שניות וסגור.

• יש לבצע כל תרגיל 10 פעמים.

3. המנע מלעיסת "אוכל קשה" (כמו: גזר חי, סוכריות קשות). מומלץ לחתוך את האוכל לחתיכות קטנות וללעוס בשני צידי הלסת, כדי למנוע עומס על צד אחד.

4. הרפה את שרירי הלעיסה שלך בזמן שאינך עסוק באכילה. ניתן להשיג הרפייה בעזרת הגיית האות N כאשר קצה הלשון מונח בחיך מול השיניים החותכות העליונות.

5. תנוחה נכונה של הראש, הצוואר והכתפיים, מונעת מתח מיותר ועייפות שרירים. החזק את הראש זקוף והשתמש בכרית לתמיכת הגב התחתון בעת ישיבה. המנע מהשענת הסנטר על היד או החזקת שפופרת הטלפון בין הראש לכתף.

6. המנע מהרגלים הגורמים לעומס יתר על שרירי הלעיסה והמפרקים כמו: לעיסת מסטיק, כסיסת ציפורניים, הידוק וחריקת שיניים, נשיכת הלחיים או השפתיים, נשיכת חפצים למיניהם (עיפרון, עט), דחיפת הלשון נגד השיניים ו"משחק" עם הלסת.

7. המנע מצריכת קפאין ואלכוהול, המגבירים את מתח השרירים. לידיעתך - קפאין נמצא בקפה, בתה, בקולה ובשוקולד (גם קפה נטול קפאין מכיל מעט קפאין).

8. המנע מתנוחות שינה הגורמות לעומס על הלסתות והמפרקים. עדיף לשכב "על הצד" עם כרית תומכת בצוואר. המנע משכיבה על הבטן.

9. המנע מפתיחה גדולה של הפה לצורך פיהוק, אכילת מאכלים להם נפח רב או פתיחת פה לזמן ממושך.

בכל מקרה בו נתקלת בבעיה, בשאלה או באי הבנה, הינך מוזמן לפנות אלינו טלפונית ותענה ברצון

**בברכת בריאות טובה,
צוות המרפאה לכירורגית הפה והלסתות**

טל': 03-937-7201/13

פקס: 03-937-7204

* מטעמי נוחות, המידע נכתב בלשון זכר, אולם הוא מתייחס לשני המינים - זכר ונקבה.