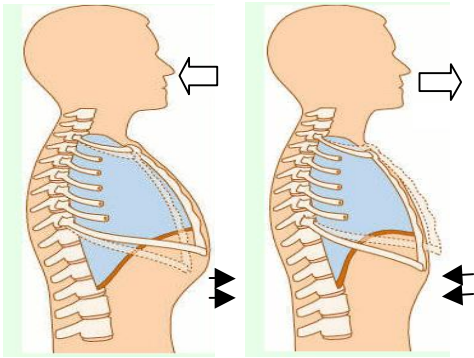


## EJERCICIOS PARA MEJORAR DISFUNCIONES DE LA ATM.

- Estos son unos ejercicios que debe realizar en casa, para tomar conciencia de la tensión que acumula en mandíbula, boca y cuello y liberarse de ella.
- Realice estos ejercicios de forma suave, con movimientos lentos y sin forzar.
- Deberá realizarlos, preferiblemente, antes de ir a dormir y escuchando una música relajante.

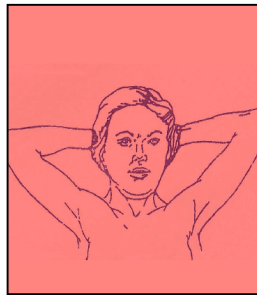
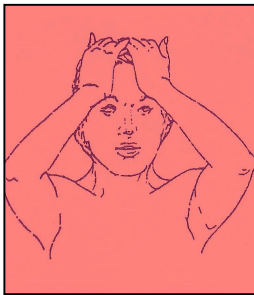
### TÉCNICA:



- 1) Siéntese en una silla con respaldo, en posición recta y cómoda, apoyando los pies en el suelo, la espalda en el respaldo de la silla y las manos en los muslos. Boca entreabierta, mandíbula suelta y dientes separados. Relaje la lengua y la garganta.
- 2) Respire de manera lenta, profunda y relajada, inflando la barriga en la inspiración o toma de aire y metiendo la barriga o acercando la barriga a la columna en la espiración o suelta de aire. No tenga prisa. REPITA 10 VECES.

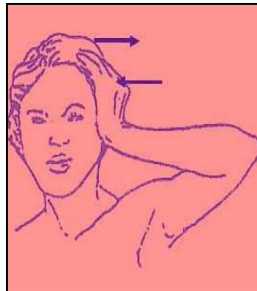
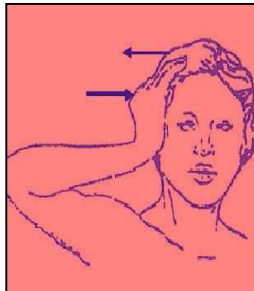
### Inspiración

### Espiración



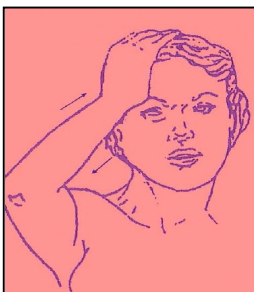
- 3) Tome aire, apoye las dos manos en la frente y empuje la cabeza hacia adelante, resistiendo el movimiento con las manos mientras suelta el aire, contando hasta 5. Repita 5 veces.

- 4) Coloque las dos manos detrás de la cabeza y empuje la cabeza hacia atrás, resistiendo el movimiento mientras suelta el aire, contando hasta 5. Repita 5 veces.



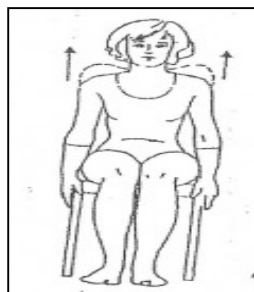
- 5) Apoye la mano derecha sobre el lado derecho de la cabeza, empujando la cabeza hacia la mano derecha, resistiendo el movimiento mientras suelta el aire, contando hasta 5. Repita 5 veces.

- 6) Apoye la mano izquierda sobre el lado izquierdo de la cabeza, empujando la cabeza hacia la mano izquierda, resistiendo el movimiento mientras suelta el aire, contando hasta 5. Repita 5 veces.



- 7) Coloque la mano derecha en la sien derecha. Trate de bajar la barbilla a la axila derecha y resista el movimiento mientras suelta el aire, contando hasta 5. Repita 5 veces.

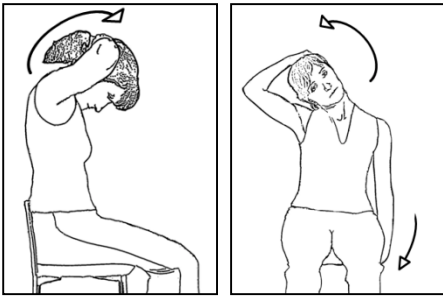
- 8) Coloque la mano izquierda en la sien izquierda. Trate de bajar la barbilla a la axila izquierda y resista el movimiento mientras suelta el aire, contando hasta 5. Repita 5 veces.



- 9) Lleve lentamente los hombros hacia arriba, aproximándolos a las orejas. REPITA 10 VECES.

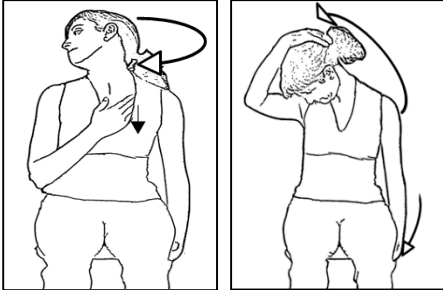
- 10) Lleve lentamente los hombros hacia atrás, intentando juntar los hombros en la espalda. REPITA 10 VECES.

- 11) Haga círculos grandes con los hombros de atrás hacia adelante y después de adelante hacia atrás. REPITA 10 VECES EN CADA SENTIDO.



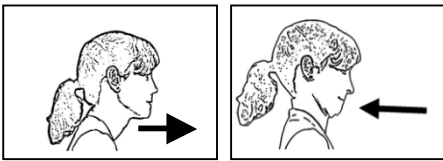
12) Lleve la barbilla al pecho forzando el movimiento con las dos manos en la nuca hacia delante y abajo, de manera que se estire la musculatura del cuello de forma suave. Mantenga la posición mientras cuente hasta 5. REPITA 5 VECES.

13) Lleve una oreja hacia el hombro y estire el cuello con la mano en la oreja contraria. Cuente hasta 5. REPITA 5 VECES. Haga lo mismo hacia el otro lado.

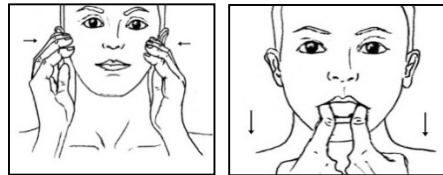


14) Rote la cabeza hacia un lado llevando la barbilla a un hombro, mientras estira la piel hacia abajo en la clavícula contraria. Cuente hasta 5 y REPITA 5 VECES. Haga lo mismo hacia el otro lado.

15) Mueva la cabeza de forma que intente llevar la barbilla a una axila, ayudándose con la mano, de forma que estire la parte lateral del cuello contraria a la axila. Cuente hasta 5. REPITA 5 VECES.

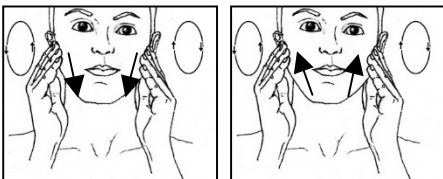


16) Haga la maniobra doble mentón, llevando el mentón lo más hacia delante y atrás que pueda. Cuente hasta 5. REPITA 5 VECES



17) Ponga los dedos justo en la zona de la articulación ATM y haga presiones suaves y profundas hacia el interior con las dos manos. HAGA 10 PRESIONES

18) Coloque los dedos índices en la comisura de los labios y estírelos hacia fuera y hacia abajo de forma lenta y suave. HAGA 10 ESTIRAMIENTOS



19) Coloque los dedos en ambas zonas de la articulación de la ATM y masajee suavemente desde el oído hasta el mentón y desde el mentón hasta el oído mediante movimientos circulares durante 3, 4 minutos.



20) Abra un poco la boca, y lleve el mandíbula hacia delante lentamente, buscando que los dientes inferiores estén ligeramente más adelantados que los superiores. Ayúdese con los dedos empujando la mandíbula hacia delante justo por debajo de las orejas. Después deje que la mandíbula vuelva a la posición inicial lentamente y descanse. REPITA EL MOVIMIENTO 10 VECES.



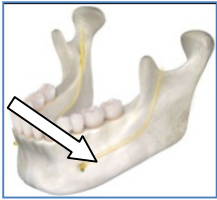
21) Abra un poco la boca y lleve la mandíbula hacia atrás lentamente, buscando que los dientes inferiores estén ligeramente detrás de los superiores. Ayúdese empujando la mandíbula hacia atrás con los dedos en el mentón. REPITA EL MOVIMIENTO 10 VECES.



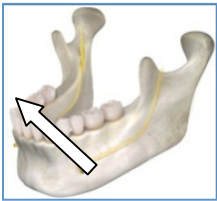
22) Abra un poco la boca, y desplace la mandíbula primero a la derecha y después a la izquierda, ayudándose con las manos en el lateral de la mandíbula, de forma lenta y suave. REPITA EL MOVIMIENTO 10 VECES A CADA LADO.



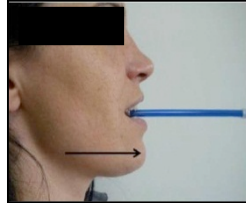
23) Coloque los dedos en los dientes inferiores y empuje la mandíbula hacia abajo llegando al máximo que pueda abrir, sin que aparezca dolor. Cierre la boca lentamente. REPITA EL MOVIMIENTO 10 VECES.



- 24) Mantenga el eyector en los dientes de forma que la punta izquierda del eyector contacte con sus dientes del lado izquierdo. Deslice el eyector con movimientos laterales de su mandíbula hacia la izquierda hasta que la punta derecha del eyector toque con sus dientes del lado derecho. REPITA 5 VECES



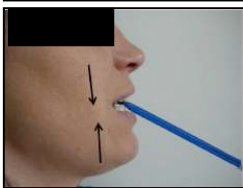
- 25) Mantenga el eyector en los dientes de forma que la punta derecha del eyector contacte con sus dientes del lado derecho. Deslice el eyector con movimientos laterales de su mandíbula hacia la derecha hasta que la punta izquierda del eyector toque con sus dientes del lado izquierdo. REPITA 5 VECES



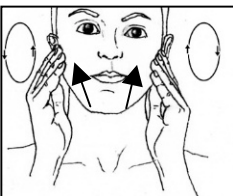
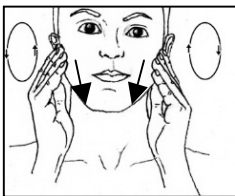
- 26) Coloque el eyector entre sus dientes de forma suave dejándolo caer y sujetándolo levemente con la mandíbula relajada. Lleve la mandíbula hacia delante de forma que levante el eyector hasta dejarlo paralelo al suelo. REPITA 10 VECES



- 27) Coloque el eyector entre sus dientes de forma suave dejándolo caer y sujetándolo levemente con la mandíbula relajada. Lleve la mandíbula hacia delante de forma que levante el eyector hasta dejarlo paralelo al suelo. Muerda el eyector y sin dejarlo de morderlo vuelva a bajar la punta del eyector hacia abajo llevando la mandíbula hacia atrás. REPITA 5 VECES



- 28) Ponga la punta de la lengua en el paladar como si quisiera decir la palabra "NO", relajando la mandíbula. Abra la boca lo máximo que pueda de forma lenta y suave sin dejar de contactar la punta de su lengua en el paladar. HAGA 10 APERTURAS



- 29) Coloque los dedos en ambas zonas de la articulación de la ATM y masajee suavemente desde el oído hasta el mentón y desde el mentón hasta el oído mediante movimientos circulares durante 3, 4 minutos.

- 30) Vuelva a respirar de manera lenta, profunda y relajada, llenando la barriga en la inspiración y metiendo barriga en la espiración. No tenga prisa. REPITA 10 VECES.

- 31) Póngase la férula de descarga y dispóngase ir a dormir intentando no pensar en nada, dejando la mente en blanco y centrándose en la relajación que adquirió con los ejercicios realizados.