

## Заболување на виличниот зглоб

Причините кои доведуваат до нарушување на функцијата на виличниот зглоб се многубројни. Со исклучок на ретките случаи кога причината за заболувањето е поврзана со некое сериозно телесно заболување какви што се туморите, инфекциите или воспалителните заболувања на мускулоскелетниот систем, причинителите на зглобните нарушувања се следниве :

1. Во нормални услови, не смее да постои контакт помеѓу горните и доните заби, и јазикот треба да стои релаксиран накај горната вилица. Во ова положба околните мускули на вилицата се во релаксирана положба и зглобот најмалку се заморува. Континуираното стегање на забите прави мускулите да се напнат и зглобот да се замори. Кога ваквата состојба настанува за време на сон, се нарекува бруксизам.
2. Друга причина која влијае врз подвижноста на горната вилица и на мастикаторните мускули е оштетувањето на слухот, при што главата и рамениците се позиционираат напред што доведува до заморување на мускулите на вратот и вилицата а со тоа до несоодветно функционирање на истата.
3. Прекумерното затворање на устата и растројствата на забите, како паднатите заби се уште една многу значајна причина за несоодветно функционирање на виличниот зглоб.
4. Стресните состојби доведуваат до стегање на зглобот
5. Заболувања на главата и вратот
6. Грizeње на нокти, жвакање на мастика, континуирано дишење преку уста, пиење на течности со сламка, долги телефонски разговори, свирење на виолина и тн.

## Лекување

1. Медикаментозна терапија - аналгетици, нестероидни антиревматици, во случај на душевно заболени пациенти и анксиолитици
2. Физикална терапија - електропроцедури со аналгетско дејство, електрофореза со медикаменти, термотерапија
3. Криотерапија - во акутни и постоперативни состојби пропратени со оток и воспаленије
4. Интраартикуларна апликација на медикаменти со аналгетско и миолитичко дејство
5. Психотерапија се прави со цел да му се намали психичката напнатост
6. Употреба на ортотски помагала за корекција на вилицата
7. Манипулација се изведува во случаевите кога постои сублуксација на темпоромандибуларниот зглоб

## Домашна програма за вежбање

Постои домашна програма за изведување на одредени вежби на кои треба да се придржат сите пациенти, коишто ќе ги заокружине во долунаведените подточки.

1. Да се одбегнува жвакање на тврда храна ( ореви, бадеми, фстаџи), претпочитувајќи ја храната која не се гризе и за чијешто јадење не е потребен голем напор при жвакање. Исто така треба да се одбегне жвакањето само со едната страна од вилицата, поради тоа што доведува до заморување на истата.
2. При просевање и смеење, устата треба да се отвори што помалку
3. Треба да се одбегнува прекумерното зборување, жвакање на мастика, јадење на суви тврди овошја, и пеење, во спротивно доаѓа до заморување на мускулите кои ја обиколуваат вилицата, а такво нешто е сосема контраиндицирано.
4. При излегување на ладно, треба да се обезбеди заштита на лицето и вратот, при што истите треба да се одржат топли избегнувајќи го директниот контакт со студот.
5. Наместо со уста, се препорачува дишење преку нос.
6. Не треба да се спије на премногу високи перници, при што горната вилица треба да се одржи на пониска позиција. Исто така треба да се одбегне спиењето на лице.
7. При возење на автомобил вратот треба убаво да се потпира на столицата, при што бочните огледалца од возилото треба да се поместат на таква позиција што ќе му овозможи на болниот да стои на исправена положба со глава потпрена на столицата.
8. Јазикот треба да се одржи во релаксирана положба.
9. Болниот треба постојано да го има на ум следното, а ако има потреба и да го напише на ливчиња кои потоа ќе ги залепи насекаде низ куќата **УСНИТЕ ПРИЛЕПЕНИ ЕДНА ДО ДРУГА, ЗАБИТЕ ДА НЕ СЕ ДОПИРААТ ЕДЕН СО ДРУГ.**
10. Техника за релаксација се прави со цел пациентот да се одржи што подалеку од состојби кои можат да го вознемират и да се обезбеди релаксација на виличната мускулатура. Пациентот треба да го изведе сам, секој ден. Понекогаш можат да се послужат со таканаречениот биофидбек апарат. Се изведува на следниов начин

А. Пациентот треба за време на пет минути да ја стега вилицата се додека не почувствува болка.

Б. Кога ќе го постигне горенаведеното, ја отвора вилицата и се наведува во целосна релаксирана положба за време на 10 минути.

Ц. Потоа се прават 3-5 бочни движенња на устата и вилицата кон лево и кон десно

**Прекумерно подвижен зглоб** се нарекува хипермобилен и настанува како резултат на лизгање на вилицата однапред, како резултат на неостварување на ротацијата на кондилот и дискусот. Целта на лекувањето е да се покачат ротационите движења, а да се намалат лизгавите движења. За остварување на ова потребни се следниве вежби :

1. Врвот на јазикот се префрлува на задната страна од мекото непце, и устата наизменично се отвора и затвора 10 пати, се прави пауза од 3-5 минути, за да потоа се продолжува се до 40 пати. Се повторува 4 пати на ден по 40 движења.
2. Отворајќи ја устата, вилицата се турка со тупаница, првин назад, потоа надолу.
3. Во обидот да ги спои усните, болиот треба да ја затегне вилицата наназад. Со ова движење се овозможува релаксација на мускулите отвараачи на вилицата.
4. Со цел да се спречи понатамошното прекумерно нанапред поставување на горната вилица, пациентот треба се кој ден пред огледало со времетраење од 5 минути, да го повтори следново движење наизменично да ја отвори и затвори устата, притоа обрвувајќи вниманије средните површините на горните и долните заби да се поставени еден спроти друг и да не се допираат.
5. Главата се наведнува надолу. Забите од горната вилица не треба да се допираат со оние од долната вилица.
6. Се изведуваат вежби за зајакнување на мускулите на телото. Се вежба по 5 минути, при што следи пауза од 20 минути.

**Помалку подвижни зглобови** – хипомобилните зглобови се зглобови кои ги ограничуваат движењата при отворање на устата. Целта на третманот е да се зголемат движењата на ротацијата и лизгањето нанапред и да се релаксираат меките ткива. За да се постигне ова треба да се изведат следниве вежби

1. Се отвора устата со јазикот накај горното непце. Болниот полека ја отвора устата 10 пати наизменично, потоа ја отвора се до степенот кога не почувствува болка за време на 5 минути. Ова го повторува 3-5 пати. После миење на забите гаргарата исто така може да помогне, како и просевањето. Наведнувањето на вратот со отворање на устата.
2. Вилицата се повлекува нанапред надолу. Едната рака се става на челото, на страната на зафатениот зглоб, додека прстите од другата рака се стават во уста повлекувајќи ја вилицата надолу.
3. Устата се отвора со помош на дрвен предмет во форма на пирамида. Во таква состојба се одржува 30 минути за време на 2 часа

Сите искуства што ги стекнавме во “Еснаф Хастанеси” во Истанбул, им ги презентиравме на нашите колеги, а посебно за заболувањето на виличниот зглоб, додека начините на лекување посебно со кинезитрапија, им ги пренесовме на физиотерапевтите и воедно им дадовме шеми за вежби кои се надевам дека ќе бидат од корист за лекување на оваа болест.

Др. Исмаил Реџеџи

Тетово

Специалист по физикална медицина и рехабилитација