

REVISÃO DE LITERATURA - CIÊNCIAS BÁSICAS

EXERCÍCIOS TERAPÊUTICOS PARA MANEJO DA DISFUNÇÃO TEMPOROMANDIBULAR DO SUPTIPO MUSCULAR

Camila Maria Ferreira Moreira (camila_odonto@yahoo.com.br)

Antonio Sérgio Guimarães (asgadm@gmail.com)

Diversas são as modalidades para manejar a disfunção temporomandibular (DTM), onde variam em custo, acesso e nível invasivo. Atualmente se preza por opções cada vez menos invasivas para aliviar a dor e desconforto causados, destacando-se opções como terapias fisioterapêuticas, intervenções psicológicas, orientações de autocuidado, exercícios musculares, terapia manual, estimulação elétrica nervosa cutânea, terapia com laser de baixa potência, terapia com aparelhos oclusais ou farmacoterapia. Entre as terapias complementares para a DTM, pode-se citar os programas de exercícios, que há anos vêm sendo recomendados a fim de trazer benefícios clínicos aos pacientes. O presente estudo busca realizar uma revisão de literatura sobre exercícios musculares para indivíduos com DTM, abordando os exercícios terapêuticos de baixo custo e que podem ajudar na melhora da saúde e conseqüentemente da qualidade de vida desse público. Para isso buscou-se artigos nas bases de dados Pubmed, Lilacs e Web of Science, com artigos nos últimos dez anos. A DTM causa bastante limitação dos movimentos musculares, onde os mesmos são limitados por conta da dor relacionada à essa condição. Nesse sentido entra a lógica dos exercícios, pois com um protocolo adequado de exercícios, ocorrerá uma melhoria dos métodos analgésicos. Isso ocorre porque os exercícios aumentam a eficiência muscular,

por isso são bastante recomendados em caso de dor por DTM. Quando ocorre a indicação, os esquemas de exercícios indicados podem ser de resistência, força, relaxamento, condicionamento ou coordenação. Identificou-se que os programas de exercícios podem, portanto, ter efeitos benéficos no funcionamento mental e físico para pacientes com condições de dor crônica local e geral. Embora o treinamento seja uma forma conservadora de tratamento, pode ser importante individualizar o programa de treinamento e começar a partir de um nível que o paciente possa controlar. Nesse contexto, é importante que o clínico conheça as diversas ferramentas e recursos terapêuticos que possam ser adjuvantes no manejo da sintomatologia da dor orofacial e DTM, tendo capacidade técnica para indicar o melhor plano terapêutico que atenda às necessidades individuais, tendo em vista as particularidades do paciente.

Palavras-chave: transtornos da articulação temporomandibular; exercícios terapêuticos; dor miofascial.