

# Gdy szczęka boli

Poruszaniu szczękami przy jedzeniu, mówieniu czy ziewaniu nie powinny towarzyszyć żadne dźwięki ani ból. Jeśli stawy zaczęły ci przeskakiwać, idź do lekarza.



Staw skroniowo-żuchwowy to jeden z najbardziej obciążonych stawów naszego ciała, wykonujący każdego dnia ogromną pracę. Używamy go podczas jedzenia, mówienia, ziewania, a także śpiewania czy... całowania się. Jeśli nic złego się nie dzieje, nie zastanawiamy się nawet nad jego działaniem.

## Skomplikowany mechanizm

Staw skroniowo-żuchwowy znajduje się pomiędzy dolną szczęką (czyli żuchwą) i czaszką (kością skroniową). Dolna szczęka łączy się z czaszką za pomocą licznych mięśni i więzadeł mięśniowych, które działają bez zastrzeżeń, o ile żuchwa znajduje się w odpowiedniej pozycji. Głowa kości żu-

chwy, nazywana kłykiem, idealnie pasuje do wgłębienia w kości skroniowej, zwanego dołem stawowym. Uzupełnieniem tego mechanizmu jest niewielka, ale bardzo ważna chrząstka zwana krążkiem stawowym. Podczas pracy stawu chrząstka ta ma za zadanie amortyzować tarcie pomiędzy kośćmi. Jeśli z naszą szczęką wszystko jest w porządku, podczas mówienia albo jedzenia krążek stawowy tkwi spokojnie między kłykiem i dołem stawowym. Możemy otwierać usta szeroko bez najmniejszego problemu. Nie słysząc przy tym żadnych złowieszczych dźwięków, takich jak strzelanie czy klikanie. Nie boją mięśnie szyi ani barków. Kłopoty zaczynają się, gdy krążek stawowy ulega nieznacznie nawet przesunięciu.

## Dlaczego klika?

Problemy ze stawem żuchwowo-skroniowym najczęściej dotyczą osoby, które mają zły zgrzyz. Nieprawidłowe ułożenie zębów wpływa na pozycję stawów szczęki, a to z kolei może doprowadzić do przemieszczenia się krążka stawowego. Problemy ze szczękami bywają także konsekwencją nadwyrężania mięśni: ciągłego zaciskania zębów spowodowanego stresem, czy złej postawy ciała (z głową nadmiernie wysuniętą do przodu). Do przemieszczenia się krążka stawowego dochodzi również na skutek wypadków, uderzenia w tył głowy i innych urazów. Jedną z najpowszechniejszych przyczyn nadwyrężenia stawu żuchwowo-skroniowego jest jednak zgrzytanie zębami podczas snu. Szacuje się, że nocne zgrzytanie zębami może dotyczyć prawie jednej czwartej społeczeństwa, przy czym w większości jest to problem kobiet pomiędzy 20 i 40 rokiem życia. To dolegliwość związana z długotrwałym, nawet niezbyt silnym stresem. Powoduje nie tylko problemy ze szczękami,

ale i ścieranie się szkliwa zębów, przedwczesne zmarszczki (związane z pracą mięśni mimicznych) i notoryczne zmęczenie.

## Pierwsze objawy

Nieznacznie przemieszczony krążek powoduje różne odgłosy wewnątrz stawów – klikanie, pykanie, „przeskakiwanie” szczęki a nawet głośne, słyszalne na zewnątrz i zwykle nieprzyjemne dla otoczenia strzelanie. Te pierwsze, niewinne objawy powinny skłonić nas do wizyty u dentysty. Jeśli nie zareagujemy w porę, przesunięcia krążka stawowego może spowodować znaczne pogłębienie się problemu. Stawy bę-

dą bolały coraz bardziej i coraz częściej, a w skrajnych przypadkach może również dojść do całkowitej ich blokady (szczękościsk). Przy braku interwencji lekarza mogą pojawić się też objawy pozornie niezwiązane ze szczękami. Są to przede wszystkim bóle głowy, ludzko podobne do migreny, bóle twarzy przypominające te w przebiegu zapalenia zatok i bóle karku. Zdarza się, że osoby z problemami w obrębie stawu żuchwowo-skroniowego skarżą się na drętwienie palców u rąk, bóle mięśni i poczucie rozbicia, z czym miesiącami krążą pomiędzy reumatologiem, neurologiem a ortopedą.

*Sabina Bauman*

## EKSPERT → STOMATOLOGIA

dr n. med. **Monika Dąbrowska**, dyrektor generalny Lecznic Stomatologicznych Dentalux



## Jak można leczyć zaburzenia funkcjonowania stawów skroniowo-żuchwowych?

W przypadku zaburzeń powstałych pod wpływem stresu bardzo ważne jest zdobycie umiejętności radzenia sobie z nim. Istnieją różne techniki relaksacyjne stosowane w celu rozluźnienia mięśni całego ciała i, co ważne, poprawienia kontroli napięcia mięśni twarzy. Mogą to być metody bardziej skomplikowane, wymagające użycia specjalnych urządzeń, ale można również skorzystać w tym celu np. z jogi.

Z kolei przy odruchowym zaciskaniu zębów, aby wzmocnić efekt samokontroli, stosuje się również szyny relaksacyjne, które nie powodują zmian w zgrzyzie, a po ich odstawieniu nie zachodzi konieczność przebudowy zwarcia, co oznacza, iż po ustąpieniu objawów terapia nie wymaga kontynuacji. W leczeniu zaburzeń stawu skroniowo-żuchwowego ze wzmocnionym napięciem mięśniowym stosowane są również aparaty redukujące intensywność aktywności mięśni w trakcie zaciskania i zgrzytania zębami zwane deprogramatorami. Niekiedy jednak napięcia emocjonalne są tak duże, że wymagają specjalistycznej pomocy psychologa czy psychiatry, a terapia wymaga zastosowania leków przeciwłękowych i przeciwdepresyjnych. W zależności od nasilenia i rodzaju dolegliwości, towarzyszących zaburzeniom w obrębie stawu skroniowo-żuchwowego, pacjenci poza leczeniem przyczynowym wymagają leczenia wspomagającego.

Natomiast lekarz dentysta, prowadzący terapię ma do dyspozycji całą gamę środków, takich jak szyny zgrzyzowe, farmakoterapia, fizykoterapia – laseroterapia, diatermia, ultradźwięki, jonoforeza, leczenie temperaturą (ciepłolecznictwo, krioterapia), fizjoterapia, w tym ćwiczenia mięśniowe i masaż.