



# SCHORZENIA STAWU SKRONIOWO-ŻUCHWOWEGO

**J**eżeli pojawia się ból, to szukamy pomocy, a jeśli nie - to zazwyczaj sprawy pozostawiamy własnemu biegowi. Ale czy można czekać? I jak czas wpływa na postęp procesu choroby?

Na podstawie zakrojonych na szeroką skalę badań stwierdzono, że u ok. 70% ludzi (wg niektórych badaczy nawet u 90%) występują objawy schorzeń stawów skroniowo - żuchwowych. Zaobserwowano, że liczba chorych z zaburzeniami czynności stawów skroniowo - żuchwowych stale wzrasta, co spowodowane jest rozwojem cywilizacyjnym i związanym z nim stresem.

Schorzenia te występują we wszystkich grupach wiekowych i dotyczą zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Jednak nie wszyscy pacjenci podejmują leczenie. Z reguły osoby, którym nie dokuczają ból, w ogóle nie zgłaszają się do lekarzy, a nierzadko zgłaszający się z objawami dysfunkcji w obrębie narządu żucia są przez nich ignorowani.

## GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Leczeniem schorzeń stawów skroniowo-żuchwowych zajmuje się stomatolog i to oni w razie potrzeby kierują pacjentów do innych specjalistów.

- Do objawów dysfunkcji układu ruchowego narządu żucia należą:
- ból zlokalizowany w okolicy stawu skroniowo-żuchwowego, samoistny lub występujący podczas ruchów żuchwy
- trzaski i trzeszczenia w stawie skroniowo-żuchwowym, przeskakiwania podczas ruchów żuchwy
- bóle zębów, uczucie „dřtwienia” zębów
- ograniczenie lub zwiększenie zakresu ruchów żuchwy
- szczękościsk
- starcie zębów, odsłonięcie pojedynczych szyjek zębów lub grup zębowych, wydłużenie koron klinicznych zębów, zaniki dziąseł, rozchwianie zębów, pojawienie się diastem między zębami
- trudności w utrzymaniu szerokiego otwarcia ust podczas wizyty u lekarza stomatologa
- trudności w żuciu twardych pokarmów, ziewaniu, śpiewaniu, odgryzaniu dużych kęśów, gry na instrumentach (np. dętych)
- bóle i zawroty głowy
- ból i sztywność mięśni poruszających żuchwą
- bóle mięśni szyi, karku, pasa barkowego, kręgosłupa
- depresja czy stany lękowe (przewlekłe bóle mogą prowadzić do różnych powikłań w ośrodkowym układzie nerwowym)
- zaburzenia słuchu, szum w uszach, bóle uszu
- zaburzenia widzenia, łzawienie bez przyczyny, wysadzanie gałki ocznej
- uczucie rozrywania, ściskania żuchwy

Wszystkie wspomniane objawy mogą być spowodowane przez czynniki zgryzowe, urazy, czynniki psychofizyczne oraz wady postawy ciała. Dlatego też, gdy zauważymy takie objawy jak wymienione powyżej, należy niezwłocznie zgłosić się do stomatologa.

Dominującym czynnikiem, wpływającym na powstanie zaburzeń w układzie ruchowym narządu żucia, jest stres. W sytuacjach stresowych dochodzi do zwiększenia napięcia mięśni, szczególnie twarzy. Wtedy mięśnie znajdujące się w ciągłym skurczu powodują, że szczęka i żuchwa dociskane są do siebie z dużą siłą, co może powodować dolegliwości bólowe ze strony zębów, samych mięśni oraz stawów. Stres prowadzi również do

wykonywania parafunkcji. Parafunkcje są to nieświadome, szkodliwe nawyki - takie jak zaciskanie, zgrzytanie zębami, ogryzanie paznokci, skórek wokół paznokci, nagryzanie nawykowe warg, policzków, nagryzanie długopisów, częste żucie gumy i inne.

Innymi przyczynami dysfunkcji mogą być nieprawidłowe kontakty między zębami spowodowane próchnicą, wadami zgryzu, rozchwianiem zębów, nieprawidłowo wykonanymi wypełnieniami, a także wadliwie ukształtowanymi powierzchniami koron, mostów lub protez. Przyczyną mogą być również braki żębowe. Jeżeli braki znajdują się w miejscach niewidocznych i nie wpływają na estetykę uśmiechu, często nie są one uzupełniane przez pacjenta, a to jest błędem. Zęby sąsiednie zmieniają swoje położenie i mogą być przyczyną przeszkód podczas ruchów żuchwy i wpływać na równowagę mięśniowo - stawową. Dochodzi wtedy do wzmoczonego napięcia mięśni twarzy, co z kolei prowadzi do nadmiernego obciążenia stawu i powstania schorzenia.

Siedzący tryb życia, częste „przesiadanie” przed komputerem powoduje, że nasz kręgosłup oraz mięśnie pracują nieprawidłowo. Dlatego należy przykładając dużą wagę do utrzymywania prawidłowej postawy ciała, uprawiania sportów (szczególnie polecana jest joga) oraz ćwiczeń relaksacyjnych.

Leczenie dysfunkcji stawów skroniowo-żuchwowych i całego układu ruchowego narządu żucia powinno w pierwszej kolejności dotyczyć eliminacji przyczyn. Dlatego ważne jest prawidłowe postawienie diagnozy i uzależnienie postępowania od przyczyny. Czasami wystarczy uzupełnić braki żębowe, czy wymienić wadliwe uzupełnienie protetyczne i dolegliwości ustępują. W innych przypadkach konieczne jest specjalistyczne leczenie przez lekarza dentystę. Zazwyczaj jest ono długotrwałe. W leczeniu zachowawczym stosowane są: szyny zgryzowe, deprogramatory, leki (przeciwzapalne, czy zmniejszające napięcie mięśni), fizjoterapia, psychoterapia, stosowanie toksyny botulinowej (tzw. Botox).

Metody fizjoterapeutyczne to leczenie temperaturą (ciepłolecznictwo, krioterapia), laseroterapia, diatermia, ultradźwięki, jonoforeza, masaż, techniki relaksacyjne, technika biofeedback.

W skrajnych przypadkach, gdy metody leczenia zachowawczego zawodzą lub są niewystarczające, konieczne staje się leczenie chirurgiczne. Bardzo ważny jest moment rozpoczęcia leczenia. Im dłużej zwlekamy, tym jest ono trudniejsze i dłuższe.

## CO MOŻEMY ZROBIĆ SAMI?

- rozluźniając mięśnie twarzy utrzymywać w pewnym oddaleniu szczęki od siebie - zęby stykają się ze sobą tylko podczas jedzenia i przełykania
- nauczyć się rozpoznawać, w jakich sytuacjach występuje zaciskanie zębów, ogryzanie paznokci czy inne parafunkcje i starać się je eliminować
- eliminować (na ile to jest możliwe) stres, jak najczęściej się relaksować (szczególnie przed snem)
- utrzymywać prawidłową postawę ciała
- uprawiać sporty (szczególnie polecana jest joga)
- unikać żucia gumy.

Dr n. med. Monika Dąbrowska, specjalista protetyk  
Dyrektor Generalny DENTALUX Centrum Stomatologii  
Estetycznej