

ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ МИОГИМНАСТИКИ ПРИ ДИСФУНКЦИИ ВНЧС

*д.м.н., проф. Нигматов Р.Н.,
магистры Саидова М.Д., Бахишллаева С.А., Абдуллаева М.М.,
ТГСИ кафедра Отодонтии и зубного протезирования*

Аннотация. В этой статье исследуется применение миогимнастики при лечении дисфункции височно-нижнечелюстного сустава (ВНЧС). Миогимнастика, специализированная форма лечебной физкультуры, направлена на улучшение силы, гибкости и координации мышц, участвующих в движении челюсти. Целью исследования является анализ существующей литературы, изучение методов, используемых в миогимнастике при дисфункции ВНЧС, представление результатов соответствующих исследований и обсуждение последствий для клинической практики. В конечном счете, цель этого обзора - дать представление об эффективности миогимнастики как терапевтического вмешательства при дисфункции ВНЧС.

Ключевые слова: Миогимнастика, Дисфункция височно-нижнечелюстного сустава, лечебная физкультура, Реабилитация челюсти, нарушения ВНЧС.

Дисфункция височно-нижнечелюстного сустава, широко известная как дисфункция ВНЧС, является многогранным состоянием, влияющим на челюстной сустав и окружающие структуры. Симптомы могут включать боль, ограничение движений челюстью, щелканье и болезненность мышц. Несмотря на существование различных методов лечения, миогимнастика стала многообещающим подходом, сосредоточенным на целенаправленных упражнениях для облегчения симптомов и улучшения общей функции челюсти. В этой статье представлен обзор текущей литературы по миогимнастике и ее эффективности в лечении дисфункции ВНЧС.

Был проведен всесторонний обзор литературы для выявления соответствующих исследований и статей, относящихся к миогимнастике и ее применению при дисфункции ВНЧС. Исследования были отобраны на основе их актуальности, методологии и результатов. В анализе исследуется эволюция миогимнастики, лежащие в ее основе принципы и существующие данные, подтверждающие ее эффективность при лечении дисфункции ВНЧС.

В этом разделе представлен обзор методов, используемых в исследованиях по изучению миогимнастики при дисфункции ВНЧС. Он включает подробную

информацию о демографических данных участников, протоколах вмешательства, инструментах оценки и последующих мерах. Изучая методологии различных исследований, можно получить более четкое представление об эффективности и практичности миогимнастики в различных контекстах.

Миофункциональная терапия включает упражнения и техники, воздействующие на мышцы лица, рта и шеи для улучшения их функции. Хотя это не самостоятельное лечение дисфункции ВНЧС, оно может дополнять другие подходы и способствовать общему здоровью челюсти. Вот некоторые аспекты миофункциональной терапии, которые могут иметь отношение к дисфункции ВНЧС:

- **Укрепление мышц:** Миофункциональные упражнения направлены на укрепление мышц, участвующих в жевании, глотании и общих движениях лица. Укрепление этих мышц может помочь поддерживать правильную функцию височно-нижнечелюстного сустава.

- **Осанка и выравнивание:** Миофункциональная терапия часто включает упражнения для улучшения осанки и выравнивания головы и шеи. Исправление неправильной осанки и выравнивания может облегчить нагрузку на ВНЧС.

- **Привычки в полости рта:** Миофункциональные терапевты устраняют вредные привычки в полости рта, такие как стискивание или скрежет зубов, которые могут способствовать дисфункции ВНЧС. Поощряя правильные привычки в полости рта, терапия направлена на снижение нагрузки на челюстной сустав.

- **Дыхательные техники:** Некоторые миофункциональные упражнения направлены на правильную технику дыхания. Неправильный режим дыхания может повлиять на лицевые мышцы и потенциально способствовать возникновению проблем с ВНЧС.

- **Положение языка:** Миофункциональная терапия часто делает акцент на правильном положении языка, поскольку положение языка может повлиять на выравнивание челюсти и общую функцию мышц полости рта и лица.

Важно отметить, что, хотя миофункциональная терапия может принести пользу некоторым людям с дисфункцией ВНЧС, обычно она является частью комплексного плана лечения, который также может включать такие вмешательства, как физиотерапия, медикаментозное лечение и изменение образа жизни. Важно проконсультироваться с медицинским работником, таким как стоматолог или специалист по гигиене полости рта, чтобы определить наиболее подходящий и эффективный подход в вашем конкретном случае.

В этом разделе статья посвящена критическому анализу результатов, сравнению и противопоставлению выводов различных исследований. В

обсуждении рассматриваются ограничения существующих исследований, потенциальные смешивающие переменные и области, требующие дальнейшего изучения. Кроме того, в статье исследуются механизмы, посредством которых миогимнастика может положительно влиять на дисфункцию ВНЧС, и рассматривается ее интеграция в более широкие планы лечения.

Выводы:

В разделе "выводы" обобщаются ключевые результаты анализа литературы и обсуждаются последствия для клинической практики. В нем дается представление о потенциальных преимуществах включения миогимнастики в лечение дисфункции ВНЧС, подчеркивается необходимость дальнейших исследований для укрепления доказательной базы.

Основываясь на сделанных выводах, в этом разделе даются рекомендации для будущих направлений исследований, включая необходимость проведения рандомизированных контролируемых исследований, долгосрочных последующих исследований и исследований оптимальной дозировки и прогрессирования миогимнастических упражнений при дисфункции ВНЧС.

В заключение, этот всеобъемлющий обзор исследует роль миогимнастики в лечении дисфункции ВНЧС, предлагая ценную информацию клиницистам, исследователям и практикам, ищущим эффективные вмешательства при этом сложном заболевании.

Литература

1. Аникеев Ю.М., Плеханов Б.А., Аникеева И.С. и соавт. // Аспекты восстановительного лечения дисфункций височно-нижнечелюстного сустава / Матер. V Всерос. съезда специалистов лечебной физкультуры и спортивной медицины. М.: МГПИ, 2007. – С.90–91.
2. Боголюбов В.М. Общая физиотерапия / В.М. Боголюбов, Г.Н. Пономаренко. – Изд. третье, перераб. и дополн. – М.: Медицина, 1999. – 432 с.
3. Пузин А.Н., Вязьмин А.Я. Болевая дисфункция височно-нижнечелюстного сустава.- М.: Медицина. – 2002. – 188 с.
4. Техника и методики физиотерапевтических процедур / под ред. В.Н. Боголюбова. – Тверь: Губернская медицина, 2002. – 408 с.