

ATM, CEFALEAS Y FIBROMIALGIA. USEMOS EL EJERCICIO COMO TERAPIA



Raquel Galindo Martínez

Fisioterapeuta especialista en Dolor Orofacial y Disfunción Temporomandibular

Titular de la Clínica Prometheus Fisioterapia

Índice

Introducción

- Justificación
- Objetivos

Estudio de la patología

- Fibromialgia
- Cefaleas
- Disfunción Temporomandibular
- Características en personas con Fibromialgia

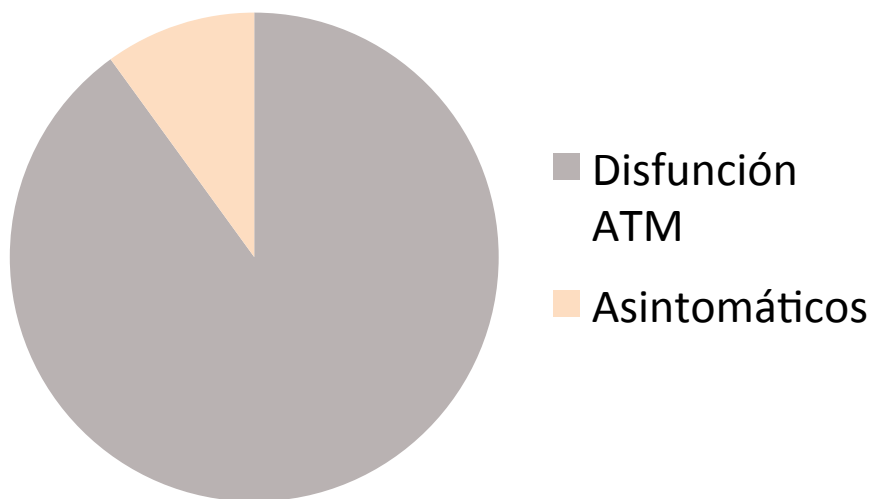
Movimiento y Ejercicio como tratamiento

- ¿Qué podemos hacer desde la Fisioterapia?
- Educación en dolor
- Ejercicio Terapéutico

Introducción

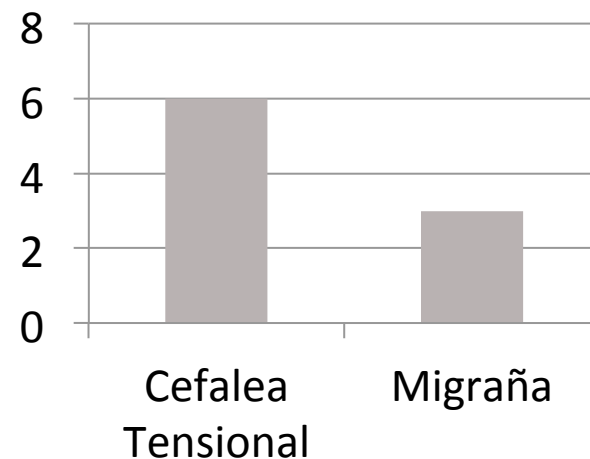
Justificación

Frecuencia de Patología de ATM en personas con Fibromialgia



(1) Moreno-Fernández AM, et al . 2006

Personas con Fibromialgia y Cefaleas



(2)De Tommaso M et al 2009

(3)De Tommaso M et al 2011

Introducción

Justificación

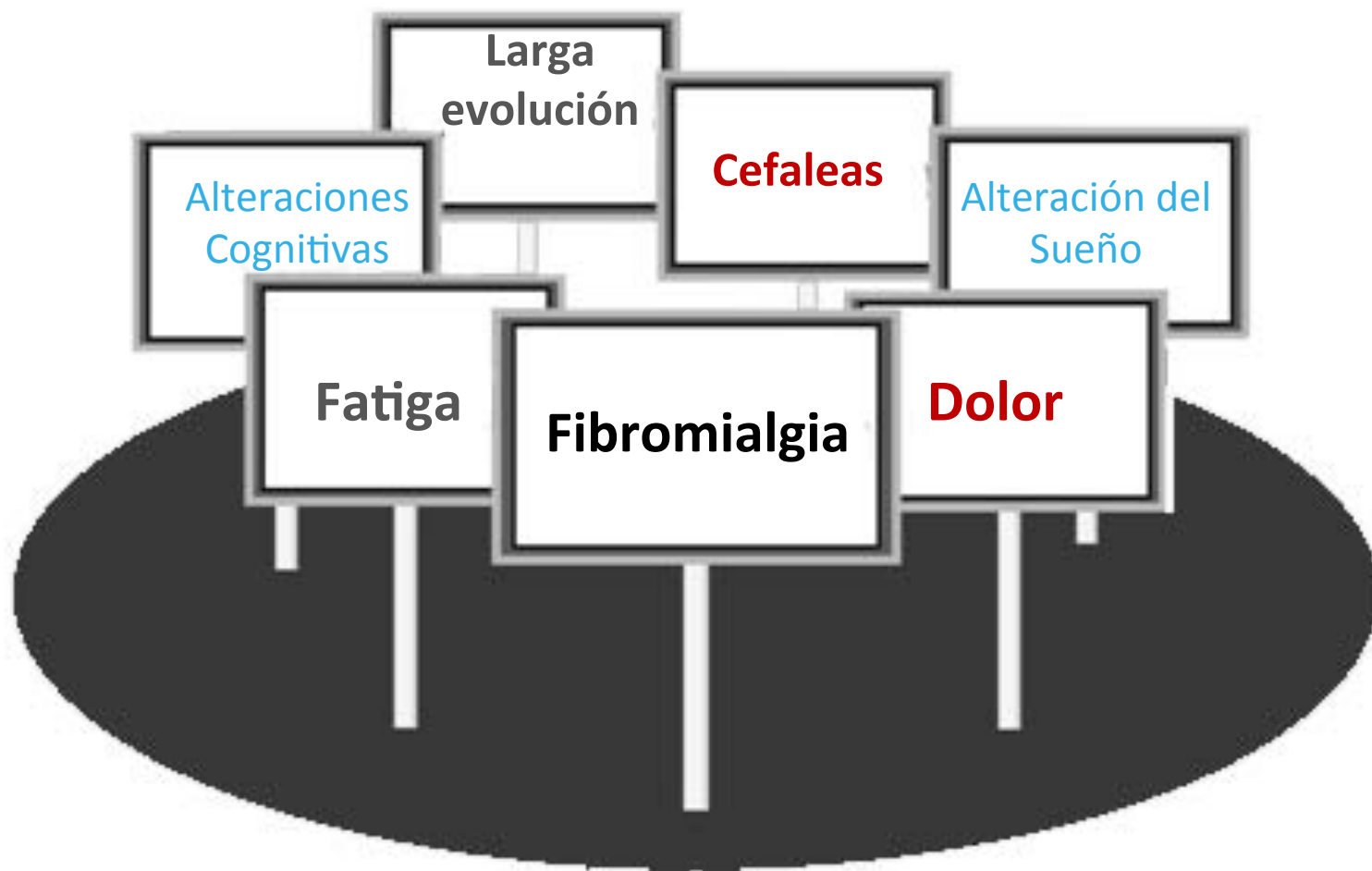


¿Qué características tienen en Personas con Fibromialgia?

¿Cómo podemos mejorar desde el **movimiento** y el **ejercicio**?

Estudio de la patología

¿Qué es la Fibromialgia?

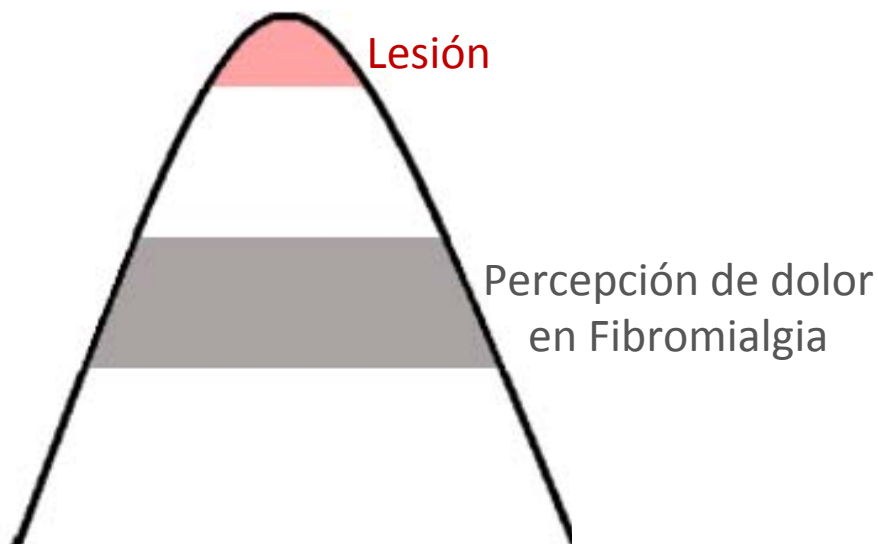


Estudio de la patología

¿Qué es la Fibromialgia?

Proceso de Sensibilización Central

Disminución del umbral
de dolor



(4) Staud R, Rodriguez ME . 2006

Dolor referido



(5) Travell & Simons

Estudio de la patología

Cefaleas y Fibromialgia

Cefalea Tensional



Migraña



Estudio de la patología

Cefalea Tensional

Dolor de cabeza Bilateral

Carácter Opresivo
(tipo casco)

Duración variable: entre minutos y
días

Sin náuseas ni vómitos

Puede asociarse a Fotofobia o
fonofobia

Sensibilidad de la musculatura
pericraneal

Migraña

Dolor de cabeza Unilateral

Carácter Pulsátil
(a modo de latidos o bombeos)

Duración: 4-72 horas

Nauseas o vómitos

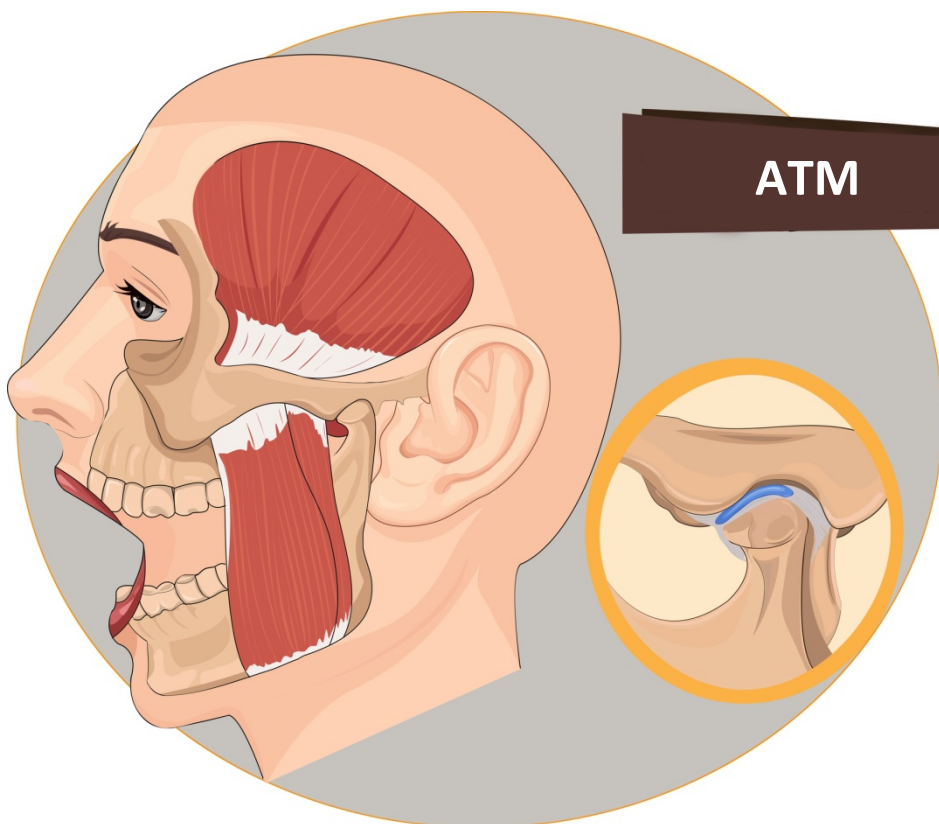
Fotofobia y fonofobia

Trastorno vascular /Sensibilización
Central en vías de dolor cefálicas

Estudio de la patología

¿Qué es la Disfunción Temporomandibular?

Término que engloba condiciones patológicas relacionadas con la articulación Temporomandibular (ATM)



Dolor al masticar

Limitación de la apertura bucal

Dolor (tipo fatiga muscular) al hablar

Dolor referido al oído y /o acúfenos

Frecuentemente asociada a Cefalea Tensional y Migrañas

Características en Fibromialgia

Cefaleas


Disfunción Temporomandibular

 Frecuencia de cefaleas

Intensidad del Dolor

 Sensibilidad cervical y craneal

discapacidad funcional

 Alteraciones del sueño y la ansiedad durante el episodio

Afectación a las actividades de la vida diaria

Movimiento y Ejercicio como Terapia

¿Qué podemos hacer desde la
Fisioterapia?

Educación en dolor

El entendimiento de los procesos
patológicos y el curso del
tratamiento reducen:

El catastrofismo

El miedo al movimiento

Intensidad del dolor

Ejercicio Terapéutico

Realización de ejercicios guiados
por el Fisioterapeuta con el
objetivo de:

Recuperar la función de los tejidos

Conseguir movimientos libres de
dolor

Preparar los tejidos para las
actividades diarias

Movimiento y Ejercicio como Terapia

Educación en dolor

Conocer el curso normal de la patología 

Recomendaciones para un buen uso del sistema
masticatorio

1. Evitar la parafunción: morderse las uñas, morder bolígrafos, masticar chicles, bruxismo diurno o nocturno
2. En reposo, mantener la boca en una posición relajada, sin tensión.
3. Evitar gestos agresivos mientras comemos o al bostezar



Movimiento y Ejercicio como Terapia

Ejercicio Terapéutico

- Pauta General para pacientes con Fibromialgia: ejercicio aeróbico dos veces por semana
- Pauta específica para pacientes con Fibromialgia y Dolor Orofacial
 1. Colocaremos la lengua en el paladar y abrir la boca hasta que no nos permita más la lengua.
 2. Llevar la mandíbula hacia un lado y otro manteniendo los carrillos hinchados de aire
 3. Realizar pequeños movimientos circulares a nivel de los pómulos y delante del oído con ligera presión.
 4. Posición de reposo: colocar la lengua en el paladar y evitar el contacto oclusal

Bibliografía

- (1) Heidari F, Afshari M, Moosazadeh M. Prevalence of fibromyalgia in general population and patients, a systematic review and meta-analysis. *Rheumatol Int* 2017;1-13.
- (2) Naji A, Arab P. Prevalence of fibromyalgia syndrome in patients referring to Shariati hospital, Terhan. *Tehran University Medical Journal TUMS Publications* 2006;64(10):60-66.
- (3) Topbas M, Cakirbay H, Gulec H, Akgol E, Ak I, Can G. The prevalence of fibromyalgia in women aged 20-64 in Turkey. *Scand J Rheumatol* 2005;34(2):140-144.
- (4) Staud R, Rodriguez ME. Mechanisms of disease: pain in fibromyalgia syndrome. *Nature clinical practice Rheumatology* 2006;2(2):90-98.
- (5) De Tommaso M, Sardaro M, Serpino C, Costantini F, Vecchio E, Pia Prudenzano M, et al. Fibromyalgia comorbidity in primary headaches. *Cephalalgia* 2009;29(4):453-464.
- (6) de Tommaso M, Federici A, Serpino C, Vecchio E, Franco G, Sardaro M, et al. Clinical features of headache patients with fibromyalgia comorbidity. *The journal of headache and pain* 2011;12(6):629-638.
- (7) de la Cefalea, Comité de Clasificación. III Edición de la Clasificación Internacional de las Cefaleas. 2013.
- (8) Burstein R, Yarnitsky D, Goor-Aryeh I, Ransil BJ, Bajwa ZH. An association between migraine and cutaneous allodynia. *Ann Neurol* 2000;47(5): 614-624.
- (9) Moreno-Fernández AM, Jiménez-Castellanos E, Iglesias-Linares A, Bueso-Madrid D, Fernández-Rodríguez A, de Miguel M. Fibromyalgia syndrome and Temporomandibular disorders with muscular pain. A review. *Modern Rheumatology* 2016(just-accepted):1-22.
- (10) Karibe H, Goddard G, McNeill C, Thai Shih S. Comparison of patients with orofacial pain of different diagnostic categories. *CRANIO®* 2011;29(2):138-143.
- (11) Craane B, Dijkstra PU, Stappaerts K, De Laat A. Randomized controlled trial on physical therapy for TMJ closed lock. *J Dent Res* 2012;91(4): 364-369.
- (12) Michelotti A, Steenks MH, Farella M, Parisini F, Cimino R, Martina R. The additional value of a home physical therapy regimen versus patient education only for the treatment of myofascial pain of the jaw muscles: short-term results of a randomized clinical trial. *J Orofac Pain* 2004;18(2):114-125.
- (13) da Silva MM, Albertini R, Leal-Junior ECP, de Carvalho, Paulo de Tarso Camillo, Silva JA, Bussadori SK, et al. Effects of exercise training and photobiomodulation therapy (EXTRAPHOTO) on pain in women with fibromyalgia and temporomandibular disorder: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials* 2015;16(1):252.

ATM, CEFALEAS Y FIBROMIALGIA. USEMOS EL EJERCICIO COMO TERAPIA



Gracias por su atención