

# Pszichés okokra is visszavezethető az arctájéki fájdalom

Az állandó fogszorítás, fogcsikorgatás, feszes rágóizmok hátterében ritkábban áll fogászati vagy ízületi probléma, gyakrabban okozza stressz. A probléma kezelésére a Semmelweis Egyetemen egy még kevésbé elterjedt, komplex állkapocs-, fizio- és pszichoterápiás megközelítést alkalmaznak. Az állapot javítását támogató gyógytorna otthon végezhető változata a mellékelt oktatóvideó segítségével mindenki számára elérhető.

Az önkéntelen fogszorítás, a rágóizmok extrém mértékű túlterhelése, illetve az állkapocs környékének ennek következtében kialakuló megbetegedései (TMD, temporomandibular disorders) – itthon és világszinten a lakosság durván 30%-át érinti. Az izmok ilyen igénybevétele gyakran előfordul monoton, koncentrációt igénylő szituációkban, fizikai erőfelfejtés során, de a betegeket érő stressz és pszichoszociális terhelés is jelentősen hozzájárul a tünetek megjelenéséhez, gyakran annak kiváltója.

Kiküszöbölésére a közelmúltig a fogak és a fogérintkezések korrigálása volt a bevett gyakorlat – fogszabályzó készülék vagy harapásemelő sín alkalmazásával.

"A szakma egy része mára felismerte, hogy a rágófelületek érintkezését befolyásoló megközelítés nem helyes irány, mivel azok is tapasztalhatnak ilyen problémákat, akiknél az állcsontok helyzete, a fogsorok záródása tökéletes" – mondja dr. Schmidt Péter klinikai főorvos, a Semmelweis Egyetem Fogpótlástani Klinikájának igazgatóhelyettese.

A TMD kezelésekor ezért a klinika a betegségre specializálódott munkacsoportja a páciensek biológiai, pszichés és szociális hátterét is figyelembe veszi.

A Fogpótlástani Klinika szakemberei az ún. kéttengelyes vizsgálat során vizsgálják a fogsort, a fogakat az állkapocs mozgását, az ízületet, az izmokat (manuális, képkövető és mozgást elemző készülékekkel), majd egy részletes pszichoszociális kérdőívet töltenek ki a betegekkel.

A panaszt okozó területen túl rákérdeznek a teljes testen érzékelt akut és krónikus fájdalomokra (pl. derékfájás), és kapcsolódó tünetekre (fáradtság, alvászavarok, emésztési problémák, légszomj), melyek más pszichés problémákra, például szorongásra, depresszióra is utalhatnak.

Végigveszik azokat a tevékenységeket, melyek során hajlamosak vagyunk fogunkat szorítani, csikorgatni és más rágással, tartással összefüggő helyzeteket (ceruza végének rágása, telefon fej és váll között tartása). Emellett kitérnek a beteg panaszokkal kapcsolatos viselkedésére, lelkiállapotának megítélésére, önértékelésére.

„A betegek azért keresik fel a klinikát, hogy a fogak szintjén oldjuk meg problémájukat, ám erre az esetek jó részében nem kerül sor, hiszen a kiváltó ok sem a fogak szintjén van” – mondja dr. Ambrus Szilvia fogorvos-pszichoterapeuta, a Semmelweis Egyetem Fogpótlástani Klinikájának munkatársa. „A tudomány mai állása szerint a test és lélek egységét nem tudjuk megkerülni. Ezt igazolja, hogy stresszesebb időszakban a krónikus betegek tünetei is súlyosabbá válnak” – teszi hozzá.

A biológia és pszichés okok mellett a társadalmi háttér is hatással van a betegek állapotára. A

fájdalom ugyanis tanult viselkedésminta is, melyet szociális háttértől függően mindenki másképp kezel. „Ha valaki fájdalommal él, annak társadalmi megítélése is más, megkülönböztetett, stigma is lehet, mely szorongáshoz, depresszióhoz, akár kirekesztéshez vezethet” – mondja dr. Ambrus Szilvia.

A diagnózis felállítása mellett ezért a betegek tájékoztatása is kiemelt fontosságú. „Ahhoz, hogy egy állkapocszületi kattogással a klinikára érkező páciens megértse, mi javíthat az állapotán, s ne tartson attól, hogy állapota jelentősen romlik, az információátadás nélkülözhetetlen.

"A fellépő szorongás hatására ugyanis nő az izmok feszülése, s egy egyébként egyszerű probléma is súlyosabbá válhat" – magyarázza a szakember.

A kezeletlen tünetek hosszú távon pszichés problémákhoz vezetnek.

A TMD-s betegekre egyébként is jellemző, hogy maximalisták, teljesítménykényszerük van, hajlamosak rágódni, 'foggal-körömmel' próbálnak problémákat a tudattalanban tartani, ami szorításban manifesztálódhat.

A pszichoterápiás támogatás egyénre szabott, ha szükséges, a fogorvos továbbirányítja a beteget megfelelő kezelésre. Ez lehet önsegítő könyv, tudatos jelenlét (mindfulness) alapú terápia, viselkedésterápiás eljárás, konzultálás pszichológussal. „Ezek mind segíthetnek abban, hogy problémáit ne fogszorítással vezesse le” – mondja dr. Ambrus Szilvia.

A gyógytorna, bár sokszor szintén nem az okot kezeli, a fogászati és pszichés eredetű TMD-s panaszok fontos kiegészítője, terápiája. „Gyógytornával fájdalmat csillapítunk, javítjuk a rágóizület funkcióját, mely hatására javul az életminőség, s a beteg maga tudja a fellépő problémát kontrollálni ez pedig pszichés támogatást is nyújt” – mondja Molnár Bernadett gyógytornász, az állkapocszületi diszfunkciók fizioterápia tantárgy egyik kidolgozója, aki a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Karán oktatja a tárgyat. A gyógytorna ideális esetben egyénre szabott, ám bizonyos gyakorlatokat állkapocs-specialista szakember javaslatára otthon is végezhetünk, melyeket a mellékelt oktatóvideóban Molnár Bernadett ismertet.

Az okok (stressz) kezelése mellett a nem tudatos, szükségtelen mozgások tudatosítása, majd azok elhagyása a fő cél. A dohányzásról való leszokás támogatásához hasonlóan ez sem történik egyik pillanatról a másikra.

Miután sikerült feltérképezni a kritikus helyzeteket, az ezekben jelentkező pótcselekvést először egy másik, panaszt nem okozó tevékenységgel kell helyettesíteni.

„Ebben segíthet post-it cédulák kiragasztása "lazíts" felirattal olyan helyekre, ahol sok időt töltünk” – mondja Molnár Bernadett. „Beállíthatunk a telefonra értesítést, ami emlékeztet, hogy időről-időre álljunk fel, végezzünk nyak-váll nyújtógyakorlatokat. A fogak nyugalmi állapotban nem érintkezhetnek, ezért ha valaki hajlamos SMS-íraskor a fogait összeszorítani, javasoljuk, hogy helyette nyelve hegyét érintse szájpadrólásához” – magyarázza.

A TMD elsősorban a felnőtt lakosságot, túlnyomórészt nőket érint, azonban jelentős növekedés látható a gyermekek és tizenévesek között.

Kapcsolódó YouTube videó: [Rágóizmok lazítása otthon végezhető gyakorlatokkal](#)

**Videó:** *Bartincki Tamara, Fodor-Nagy Gergely, Gál Bettina, Gröger Nándor, Kovács Eszter, Kucsá Attila, Lefler Máté, Varga Zétény, Végh Zsófia, Zsemlye Anita – Semmelweis Egyetem.*

**Szakértő:** Molnár Bernadett Alexa, gyógytornász, állkapocs-specialista.

Sajtókapcsolat:

- +36 20 670 1574
- hirek@semmelweis.hu

Eredeti tartalom: Semmelweis Egyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/10167/psziches-okokra-is-visszavezetheto-az-arctajeki-fajdalom/>