

BIENESTAR INTEGRAL PLAN CASERO

IPS ATM

Nombre Paciente: _____

Firma del paciente: _____

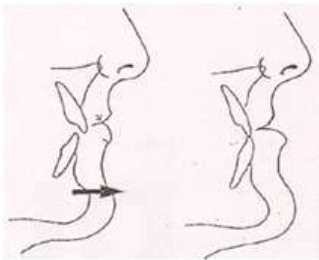
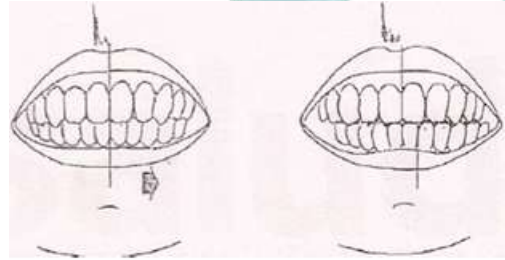
Nombre del terapeuta: _____

Fecha: _____

Ejercicios de apertura y cierre de boca con la lengua en el paladar: con la boca cerrada, colocar la punta de la lengua en el paladar, y sin despegar la lengua abrir y cerrar la boca. Evite que la mandíbula se desplace hacia los lados o hacia delante en este ejercicio 3 series 10 repeticiones.



Ejercicios de movilidad lateral: con la boca cerrada en reposo, hacer resbalar los dientes moviendo la mandíbula hacia el lado izquierdo lo que se pueda sin que dejen de tocarse los dientes. Repetir lo mismo hacia el lado derecho. 3 series 10 repeticiones.



Ejercicios de movilidad anterior: con la boca cerrada en reposo, hacer resbalar los dientes, moviendo la mandíbula hacia adelante hasta que los dientes se pongan al mismo nivel, como estarían para cortar un hilo con los dientes. 3 series 10 repeticiones.



Ejercicios sin mover la mandíbula (isométricos): con la mandíbula en reposo y los dientes sin tocarse, es decir con la boca ligeramente abierta, colocar los dedos de la mano en la barbilla y tirar de la mandíbula hacia abajo mientras se hace fuerza con la mandíbula en sentido contrario para que ésta no se mueva. Sostener 10 segundos 10 repeticiones.

Ejercicio de apertura forzada de la boca: con la boca abierta, se irá aumentando la apertura mediante la ayuda de los dedos. Se colocarán los dedos índices de cada mano en los dientes de abajo y los pulgares en las muelas de arriba y de forma suave, pero enérgica, se forzará poco a poco la apertura de la boca hasta conseguir que, al menos, los dedos índice medio o corazón entren en el espacio que queda entre los dientes de arriba y de abajo. Sostener 10 segundos 10 repeticiones.



Ejercicios de apertura contra resistencia: con la boca discretamente abierta se colocará la mano bajo la barbilla y se hará fuerza para intentar abrirla al tiempo que la mano impide que la mandíbula se desplace hacia abajo. Sostener 10 segundos 10 repeticiones.



Ejercicios de lateralidad contra resistencia: con la boca un poco abierta se colocará el puño en el lado derecho de la mandíbula y se hará fuerza presionando la mandíbula contra el puño (no al revés). Se repetirá lo mismo con el otro lado. Sostener 10 segundos 10 repeticiones.