

AUTOCUIDADO PARA DORES MUSCULARES E ARTICULARES

- Aplicar calor úmido ou frio na articulação ou nos músculos doloridos. As aplicações de calor ou frio feitas até 3 vezes ao dia podem reduzir a dor e relaxar os músculos.
- Para o calor, coloque uma toalha úmida no microondas por 1 minuto ou menos, até a toalha ficar aquecida e aplique na área afetada de 15 a 20 minutos.
- Para o frio, envolva o gelo em um pano, uma sensação de queimação inicial é normal. Mantenha o gelo na área dolorida até sentir dormência, não mais que 5 minutos. Use o que sentir melhor, mas o calor é utilizado para dor crônica e o frio para dor aguda.
- Dieta livre de dor. Evite alimentos duros como pão francês, carnes ou balas. Corte frutas e vegetais cozidos em pequenos pedaços. Não masque chicletes. Melhore sua dieta.
- Mastigue a comida em ambos os lados dos seus dentes posteriores ao mesmo tempo. Isto irá reduzir a tensão em seus músculos e nas articulações. Se morder a comida com os dentes da frente for dolorido, corte a comida e mastigue com os dentes de trás
- Mantenha sua língua para cima, os dentes afastados e os músculos mandibulares relaxados. Monitore o posicionamento de sua mandíbula durante as horas em que está acordado, deste modo a mandíbula é mantida em uma posição relaxada e confortável. Isso normalmente envolve a colocação da língua levemente no palato atrás dos dentes anteriores superiores (ache essa posição pronunciando a letra "N"), permitindo que os dentes fiquem afastados. "Lábios juntos, dentes separados".
- Evite hábitos e atividades com a boca, que gerem tensão sobre a mandíbula e o pescoço. Hábitos orais como apertar os dentes, tensionar a mandíbula, morder objetos, encolher os ombros, tensionar o pescoço, bocejar excessivamente, tratamentos dentários prolongados, descansar a mandíbula em sua mão, mastigar excessivamente, cantar muito ou utilizar instrumentos musicais podem tensionar a mandíbula.
- Mantenha sua cabeça para cima, queixo fechado e ombros para trás e para baixo. Monitore a posição de sua cabeça em relação aos seus ombros para manter relaxado e balanceado os músculos da cabeça, pescoço e ombros sem que ocorra a anteriorização da cabeça.
- Aprenda e pratique uma respiração abdominal e técnicas de relaxamento. Isto ajudará a diminuir suas reações frente a eventos estressantes e diminuirá a tensão sobre a mandíbula e pescoço.
- Identifique eventos que desencadeiam dor. Use um diário para anotar as atividades cotidianas que agravam a dor e modificam seu comportamento.
- Tenha uma boa noite de sono. Controle seu ambiente de dormir. Reduza as luzes e o barulho, durma num colchão confortável, nunca apoie a cabeça sobre mãos ou braços, somente sobre o travesseiro. Evite dormir de bruços. Reduza as atividades estimulantes à noite, incluindo trabalho no computador e exercício físico.
- Evite cafeína. Ela interfere no sono e aumenta a tensão muscular. Cafeína ou drogas com cafeína estão no café, chá mate, refrigerantes, energéticos e chocolate. Note que alguns cafés descafeinados ainda apresentam metade da cafeína que os cafés normais possuem.