MODULO 1
PER CHI E' INDICATO QUESTO CORSO

Questo corso rappresenta quindi una sintesi della letteratura internazionale più aggiornata, di molti anni attività clinica con migliaia di pazienti, di percorsi formativi in chiave multidisciplinare e con ampi spunti tratti dalla mia stessa esperienza come paziente.

Questo corso nasce per supportare le pazienti che presentano i primi sintomi di Disordini Temporo-Mandibolari e che avvertono la presenza di Bruxismo del sonno o della veglia.
Ecco i sintomi principali di cui ci occuperemo:

- rumore al movimento mandibolare "click" o "schiocco"
- tensione al viso, soprattutto nella zona delle guance e delle tempie, al risveglio o durate la giornata
- affaticamento delle guance alla masticazione
- sensazione di avere sempre i muscoli del viso rigidi o i denti serrati
- episodi di dolore davanti all'orecchio, non imputabili a disturbi dell'orecchio ma a disturbi dell'ATM

Inoltre questo corso può rivelarsi un contributo introduttivo per la formazione delle eterogenee figure che si occupano del dolore nel distretto cervico-facciale.

In questi 8 moduli scopriremo:

- com'è fatto il sistema masticatorio e come dovrebbe funzionare correttamente
- che cos'è il bruxismo e perchè affatica il sistema masticatorio
- come diminuire il dolore, allentare la tensione e migliorare la mobilità della mandibola
- riconoscere il legate tra emozioni e tensioni muscolari
- quale può essere il giusto specialista da interpellare

E' molto più di tutto quello che riuscirei a dirvi se potessi visitarvi di persona, una ad una.
Perché la verità è che, se anche ognuna di noi è unica ed irripetibile, le informazioni base che devo spiegarvi in prima visita sono praticamente le stesse.

Così invece posso raggiungervi comodamente a casa, senza che dobbiate spostarvi, senza dover prendere permessi al lavoro, con la flessibilità di potermi seguire quando volete durante la giornata.

MODULO 1
PER CHI E' INDICATO QUESTO CORSO

RISPONDI AL QUESTIONARIO TMD-PAIN SCREENER tratto dai DC-TMD E SCOPRI SE IL MIO CORSO PUO' FARE PER TE!

1. Negli ultimi 30 giorni, quali delle seguenti condizioni descrive meglio il dolore alla mandibola o nella zona delle tempie su uno o su entrambi i lati?
   - Nessun dolore (0 punti)
   - Il dolore va e viene (1 punto)
   - Il dolore è sempre presente (2 punti)
2. Negli ultimi 30 giorni, ha avuto dolore o rigidità alla mandibola al risveglio? NO - SI (0-1 punto)
3. Negli ultimi 30 giorni, le seguenti attività hanno modificato il dolore (cioè lo hanno migliorato o peggiorato) alla mandibola o nella zona delle tempie su uno o su entrambi i lati?
   - Mangiare cibo duro o resistente NO - SI (0-1 punto)
   - Aprire la bocca o muovere la mandibola in avanti o lateralmente NO - SI (0-1 punto)
   - Abitudini mandibolari, come mantenere i denti a contatto, serrare/digrignare, o masticare gomme NO - SI (0-1 punto)
   - Altre attività della mandibola come parlare, baciare o sbadigliare NO - SI(0-1 punto)

Se il totale è uguale o superiore a 2 è altamente probabile che tu abbia un DTM e il mio videocorso può aiutarti a gestirlo meglio!

Se il totale è venuto 0 o 1 prova a rispondere a queste altre 3 domande per capire se posso aiutarti

1. Negli ultimi 12 mesi ti è capitato di avvertire almeno 2 di questi sintomi: click mandibolare, tensione alle guance, difficoltà ad aprire la bocca o a masticare, mal di testa nella zona delle tempie o della fronte, sensazione di orecchio ovattato, dolore dentale o gengivale in assenza di problemi dentali o gengivali SI - NO
2. Negli ultimi 30 giorni ti è capitato di avere mal di testa a alle tempie, rigidità o indolenzimento cervicale al risveglio? SI - NO
3. Negli ultimi 30 giorni ti è capitato di avere mal di testa a alle tempie, rigidità o indolenzimento mandibolare o cervicale a fine giornata? SI - NO

Se hai risposto ad almeno 1 delle domande con "SI" il mio videocorso fa per te!

MODULO 1
PER CHI NON E' INDICATO QUESTO CORSO

Nonostante questo corso divulgativo sia piuttosto ampio e completo, è uno strumento **nato per la gestione di casi mediamente recenti e di lieve o moderata complessità.** E, ovviamente, **questo corso NON costituisce una diagnosi "certificata" NE' una prescrizione terapeutica**, che sono possibili solo successivamente a visita specialistica di persona.

Se hai già provato diversi percorsi ma nessuno ha dato i risultati sperati, ci puoi comunque trovare spunti utili ad inquadrare aspetti dei tuoi sintomi che finora probabilmente non sono stati focalizzati.

Come capire se ho bisogno di una visita specialistica?

• Il dolore o la sensazione sgradevole che avverti la descriveresti come un formicolio, un bruciore, una scossa elettrica o pulsante?	SI	NO
• Sono presenti vertigini o acufeni invalidanti che stanno fortemente minando la qualità della tua vita?	SI	NO
• L'apertura della tua bocca si è ridotta bruscamente e/o non è più "dritta" come prima?	SI	NO
• Oltre ai sintomi della mandibola presenti un importante russamento notturno quotidiano associato ad una scarsa qualità del sonno, sonnolenza diurna o bisogno eccessivo di caffè?	SI	NO

Se hai risposto "Si" ad almeno 1 di queste domande verosimilmente hai bisogno di una visita specialistica in presenza per una valutazione accurata.
Se hai già effettuato diverse visite e nessuna ti ha mai aiutato, puoi comunque provare ad ascoltare i contenuti di questo video corso ed imparare molte informazioni e strategie che possono comunque aiutarti.

Durante questo corso di chiederò di ascoltare meglio il tuo corpo, comprenderne il suo funzionamento, e di usarlo in modo più consapevole e rispettoso, modificando alcune tue abitudini.

Ti chiederò di guardarti spesso allo specchio e di abbandonare strategie che invece di farti migliorare ti fanno girare in tondo, in un circolo vizioso.

Sei pronta ad iniziare questo viaggio alla scoperta del tuo sistema masticatorio e di come il suo stato di salute e adattabilità rifletta il tuo??