



Acupuntura y shiatsu para la tensión de la mandíbula

Soluciones a las tensiones mandibulares provocadas por un desequilibrio energético.

Morder, ésta es una de las acciones que realiza la mandíbula. Con ella conseguimos alimentarnos, aunque es bien sabido que a veces mordemos por muchas otras cuestiones. Entre ellas estaría contener la rabia y no dejar salir la frustración. ¿Cuántas veces nos habríamos tirado al cuello de alguien o habríamos gritado con fuerza para dejar salir lo que llevamos dentro, pero en cambio nuestra respuesta pensamos que se debe adaptar a las normas de la sociedad y por tanto nos reprimimos? La falta de mecanismos y recursos para poder gestionar algunas de las situaciones que vivimos nos llevan a actuar de esta manera, mordiendo y aumentando la tensión de nuestra mandíbula. En el acto de hacer salir hacia afuera la tensión que retenemos, ponemos en marcha mecanismos que durante años

nos habían funcionado, pero que ahora ya no nos sirven. Por ello activamos nuestra mandíbula y manos como si fuesen garras para defendernos de la supuesta agresión. Podríamos llamarle a esto el acto del tigre reprimido: enseñamos las garras y la mandíbula, pero no llegamos a actuar.

La tensión y dolor en la mandíbula va mucho más allá de esta estructura y abarca de forma directa las cervicales, el cráneo, la zona escapular y torácica, prolongándose hacia cualquier parte del cuerpo.

La complejidad de esta disfunción en la mandíbula nos está demostrando que es necesario un enfoque individualizado y a su vez multidisciplinar, donde profesionales de diferentes especialidades puedan abordar el problema. La experiencia nos enseña que coexisten diferentes factores que llevan a este tipo de trastornos.

Las estadísticas consultadas demuestran que la mitad de la población ha presentado en algún momento molestia en la mandíbula. Existen diferentes causas que provocan alteración en la zona mandibular, pero cabe destacar el desequilibrio energético de base como el motivo principal que nos llevará a los estados de exceso de excitabilidad y de tensión, como el estrés, preocupación excesiva, hiperactividad muscular continuada, alteración en la postura, y que creará como consecuencia dolor muscular o de otras estructuras, vértigos, acúfenos, dolores de cabeza y oídos, neuralgias, etc.

Medicina Tradicional China

Desde el punto de vista de la medicina tradicional china se puede describir la situación de apretar los dientes como un desequilibrio energético en el buen funcionamiento de los órganos. En concreto del elemento madera que alberga al hígado y la vesícula biliar, siendo estos dos los encargados de controlar las diferentes funciones relacionadas con la tensión, tanto muscular como emocional. La necesidad de tener el elemento madera en buen estado energético es fundamental para una correcta función de sus dos órganos. El hígado se relaciona con los diferentes órganos mediante la función de retener y dejar ir la sangre. Del mismo modo decimos que a la madera se le atribuye el movimiento de expansión de la energía por el cuerpo. Por ese motivo no se la puede obstaculizar, pues todas las funciones del organismo pueden verse afectadas generando un aumento de la tensión tanto muscular como nerviosa.

Consulta: dolor de la mandíbula

El caso de la Sra. Teresa es uno de los muchos que podrían ser tratados en la consulta de Acupuntura y Shiatsu. Una vecina le comentó un día que podía hacer tratamiento con acupuntura para intentar mejorar los síntomas de sus dolencias, pues no mejoraba con los tratamientos convencionales.

La paciente de 65 años acude a nuestra consulta por una molestia en el cuello y la mandíbula desde hace 2 años. En la historia clínica y en la exploración se destaca la presencia de dolor en la musculatura cervical, craneal, facial y mandibular. Estas molestias le provocan un constante dolor de cabeza y de oídos. Comenta que siempre nota la lengua y la faringe inflamada e irritada con picor, como si quemara. En los últimos dos años había tenido distintos

episodios de infección por candidas en la boca sin solución con la medicación farmacológica. Comentaba tener siempre la nariz tapada y que la mucosidad que tenía, la eliminaba por la boca. Presentaba también un constante goteo del lagrimal y supuración por los oídos. Había visitado distintos especialistas, pero sin éxito. Las distintas pruebas habían salido siempre negativas, no presentando ninguna alteración orgánica. El último TAC de la región cervical y craneal no mostró alteraciones significativas, estando todo lo observado dentro de la normalidad, excepto por la presencia de un estado degenerativo de las vértebras, asumible a la edad de la paciente. La paciente se encontraba muy nerviosa y preocupada desde hacía tiempo, pues nadie le sabía decir qué le estaba pasando. Nos comentó que era una persona muy nerviosa y con preocupación excesiva, pues las cosas siempre le habían afectado mucho. Ella misma se definió como una persona con un pequeño estado de alerta permanente que no le permitía estar del todo relajada. Un dato importante a la hora de valorar su situación fue la presencia de bruxismo (hábito de apretar o rechinar de dientes de forma involuntaria) y la dificultad de conciliar el sueño.

Diagnóstico energético

El diagnóstico energético de base encontrado en la paciente era de un aumento de yang e insuficiencia de yin de hígado-vesícula biliar debido a su bruxismo, tensión muscular y nerviosismo entre los más destacados. Otro de sus elementos bastante afectado era el fuego, en donde se apreció una situación de aumento de yang, presentando irritabilidad, ansiedad, opresión en el pecho e insomnio. Iniciamos el tratamiento de acupuntura y shiatsu con la finalidad de relajar las tensiones que presentaba en la zona de los trapecios, parte anterior del cuello, tórax y sobre todo los meridianos energéticos relacionados con la mandíbula, a la vez que lo acompañamos con un tratamiento de fondo para su estado general de nerviosismo, ansiedad y preocupación excesiva.

Evolución

La terapia que se estableció inicialmente, consistió en acupuntura durante las primeras semanas, para posteriormente pasar a combinarlo con shiatsu. El tratamiento fue de una sesión por semana durante las cuales hubo una mejoría a nivel del nerviosismo e irritabilidad. Posteriormente apareció mejoría en el dolor mandibular y cervical. En una de las sesiones después del tratamiento apareció una sensación de impotencia que desencadenó un llanto que la desahogó, quedándose relajada. En ese caso comentó que hacía mucho tiempo que no lloraba tan a gusto.

El resto de sintomatología fue mejorando conforme se iban realizando las sesiones hasta la casi total desaparición de los síntomas. Con la mejoría instaurada durante meses me propuse acompañarla en un proceso más amplio que no se limitara solo al del dolor. Así pues, le recomendé que debería empezar a realizar algún trabajo de conciencia corporal para poder aprender a gestionar y relajar sus tensiones como podía ser técnicas de yoga, taichí o reeducación postural. Incluso le comenté que en su caso, por las dificultades que tenía en la gestión de situaciones de la vida cotidiana, no estaría de más realizar un contacto con un psicoterapeuta.

En el caso de muchos de estos pacientes no solo nos hemos de limitar a la sintomatología o al dolor que presenta en el momento de la consulta, sino que deberíamos informarles y asesorarles sobre de lo que representa este tipo de tensión supuestamente muscular.

JOSEP MARÍA CHARLES

FISIOTERAPEUTA, ACUPUNTOR Y TERAPEUTA DE SHIATSU

**ASISTENCIA SANITARIA
ESPECIALIZADA EN MEDICINA
NO CONVENCIONAL**

MEDICINA NATURISTA

MEDICINA HOMEOPÁTICA

MEDICINA TRADICIONAL CHINA.

ACUPUNTURA

GINECOLOGÍA

Y MEDICINA DE LA MUJER

PSICOLOGÍA

Y DESARROLLO PERSONAL

OSTEOPATÍA

TERAPIAS MANUALES

FISIOTERAPIA GLOBAL ACTIVA

SOFROLOGÍA

ESTÉTICA NATURAL



PARA AMPLIAR INFORMACIÓN:

www.integralcentremedic.com

Teléfono: 934 677 420

C/ Diputación, 321, 1º 1º. 08009 Barcelona

info@integralcentremedic.com