



SOLUZIONE DOLCE

contro il

BRUXISMO

La tendenza a serrare i denti di notte, a causa dello stress, si può curare con l'approccio Trager: movimenti semplici che scacciano le tensioni muscolari, all'origine del problema

Svegliarsi la mattina con i muscoli della bocca indolenziti, con i denti più sensibili al contatto con l'acqua. Sono i sintomi tipici di chi soffre di bruxismo, un disturbo che porta a digrignare inconsapevolmente i denti durante il sonno. Il disturbo, provocato dalla contrazione dei muscoli della mandibola, può nel tempo danneggiare i denti, scheggiandoli e usurandoli e ripercuotersi anche su altre parti del corpo, come collo e schiena, generando cefalee e dolori.

- La causa è sempre lo stress. Ecco perché oltre alle cure tradizionali per attenuare i sintomi come l'applicazione di un bite (una mascherina in resina trasparente da applicare durante la notte all'arcata superiore per evitare il contatto con quella inferiore), può essere utile ricorrere a tecniche di rilassamento muscolare, per rimuovere la causa all'origine.

- Una delle più nuove è l'approccio Trager, un programma "dolce" di esercizi e manipolazioni che regala ai muscoli del corpo leggerezza e profondo relax.

"Basta lasciarsi andare..."

L'approccio Trager è un metodo sviluppato negli anni Sessanta dal medico americano Milton Trager. Grazie a pressioni e tocchi delicati sul corpo si potevano eliminare le rigidità dovute a tensioni e blocchi psicologici.

- «Siamo immersi in un oceano di piacere - affermava il dottor Trager - ma spesso siamo tanto rigidi da non riuscire ad accedere alla gioia... E allora basta lasciarsi andare».

- L'applicazione dell'approccio Trager contro il bruxismo si deve all'americano Deane Juhan, terapeuta.

- Lavorando con movimenti delle mani, delicati e ripetitivi, sul viso e nella zona intorno alle orecchie, Deane Juhan scoprì che in pochi minuti si poteva raggiungere un profondo rilassamento, in grado di eliminare tutte le contratture dei muscoli della mandibola che sono all'origine del bruxismo.

Un'ora per rilassarsi

La seduta dura un'ora circa e si compone di due fasi. La prima in cui si riceve il trattamento, la seconda in cui si compiono esercizi che coinvolgono non solo il corpo ma anche la mente usando il movimento, la visualizzazione e il rilassamento.

- Il tutto è preceduto da un breve colloquio. Attraverso semplici domande l'educatore (così si chiama l'istruttore nell'approccio Trager) cerca di evidenziare eventuali problemi. L'obiettivo è la ricerca di altri "canali di sfogo" dello stress, meno dannosi per la salute.

- Prima di provare l'approccio Trager è consigliata una visita dal dentista, per una diagnosi precisa delle cause del disturbo. Una volta stabilito che all'origine c'è un problema di stress, il passo successivo è rivolgersi a un educatore Trager.

**prima di provare la tecnica,
si fa una visita dal dentista**

La prima fase: dolci manipolazioni

L'approccio Trager si riceve sdraiate su un lettino da massaggio. Non è previsto l'uso di creme, oli o altri prodotti. Per liberare i muscoli da intorpidimenti e tensioni, all'inizio l'educatore usa una serie di manovre lievi, piccole pressioni, piacevoli dondolio, che dalla testa passano sul viso e poi sulla mandibola, scendendo via via al collo e alle

spalle. Si tratta di movimenti dolci, ondegianti per nulla invasivi né dolorosi, che ricordano il movimento ritmico, rassicurante di una mamma che culla il suo bambino.

- Le parti tese e i muscoli contratti non sono mai affrontati con forza o imposizione, ma sempre con un tocco gentile, leggero che trasmette sensazioni positive.

- La persona gradualmente si lascia andare, la mente dimentica stress e preoccupazioni e si abbandona piacevolmente. Il cervello registra queste sensazioni positive e le trasmette al corpo, che gradualmente dimentica vecchi schemi scorretti e impara a muoversi in modo più libero e sano, con naturalezza.

