

# LA MANDIBOLA: DISTURBI E SOLUZIONI

---

SCOPRI COME TORNARE A STAR BENE GRAZIE AD  
EFFETTOFISIO



# LA MANDIBOLA: DISTURBI E SOLUZIONI

---

SCOPRI COME TORNARE A STAR BENE GRAZIE AD  
EFFETTOFISIO



## Mi chiamo Paola Orelli e sono una fisioterapista.

Mi chiamo Paola Orelli e sono una fisioterapista laureata nel 2008 presso **l'Università La Sapienza di Roma**.

Nel 2007, durante il mio ultimo anno di Università, ho avuto la fortuna di conoscere un professore di fama internazionale, il **Prof. Mariano Rocabado**, che si occupa di un tema all'epoca totalmente sconosciuto: **la mandibola**.

La mia curiosità mi spinse subito a partecipare a tutti i suoi corsi in Italia e a **Santiago del Cile**, all'interno della sua clinica.

In particolare, mi chiedevo **perché** quest'articolazione così piccola potesse portare ai pazienti disturbi importanti come: cefalea, emicrania, dolore Cervicale, dolore ai muscoli della faccia e/o alle tempie, difficoltà ad aprire e chiudere la bocca, un rumore quando si apre e/o si chiude la bocca, mal di schiena insolito o mai avuto prima, una sensazione di orecchio ovattato, spesso accompagnato da un ronzio.

Capii fin da subito che avevo bisogno di collaborare con altri specialisti perché, come si dice, **le battaglie si vincono insieme** e questo in Medicina vale più che in altri campi: se davvero vogliamo prenderci cura del paziente, non possiamo lavorare da soli.

Mi misi così alla ricerca di un **Odontoiatra** che sposasse la mia stessa idea e dopo un'attenta ricerca oggi lavorano con me dieci specialisti di questo ambito.

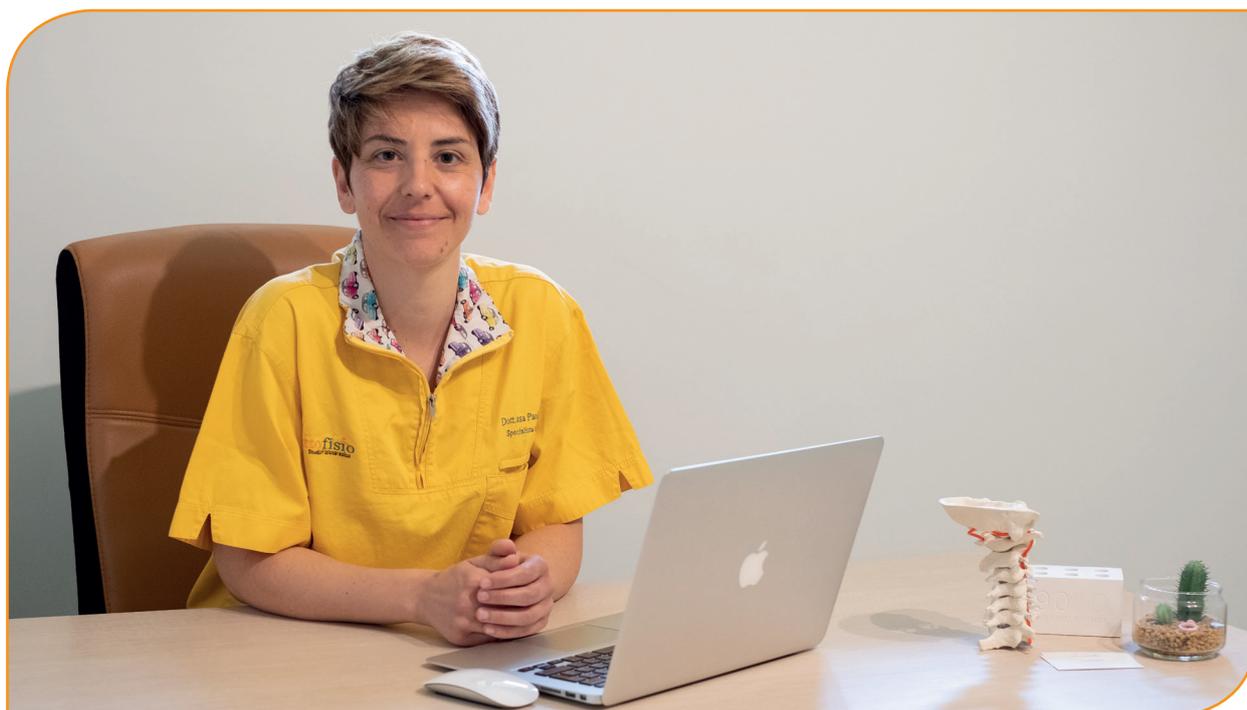
Insieme a loro, nel corso del tempo, ci siamo accorti che nella gestione dei nostri pazienti mancava "la ciliegina sulla torta"; quando si fa un lavoro sulla **mandibola** e sulla **cervicale** abbiamo un'influenza su tutta la nostra postura. Con la Fisioterapia si agisce sui distretti muscolo-scheletrici e fasciali ma per un

mantenimento del lavoro fatto bisogna che si riattivi anche una **muscolatura** che a causa del dolore cronico è diventata “pigra”.

Quindi mi sono chiesta: “qual è la figura che manca? Un **Personal Trainer!**”  
Ho avuto la fortuna di conoscere **Andrea Granini**. La nostra collaborazione è nata da un bisogno comune: quella di creare un percorso diverso, non solo per chi ha disturbi dell’ATM, ma anche per chi ne ha altri e differenti.

La sua formazione da professionista, ancora acerbo e ghiotto di conoscenza ed esperienza, ha avuto origine dal suo passato da atleta, certificandosi poi nel 2018 con **l’International Sport Science Association** (ISSA europe), ente con il quale prosegue il suo percorso di formazione, aggiornandosi ogni anno sul mondo dell’allenamento e partecipando anche ad altri workshop e seminari; nonostante questo, sia io che lui crediamo che ciò che permetta l’ampliarsi delle nostre conoscenze sia proprio la continua ricerca di persone da cui poter imparare, ascoltare e con le quali chiedere un confronto, riscoprendosi ogni volta, per accorgersi dell’enorme interconnessione che c’è tra ogni figura che si occupa della salute delle persone a 360°.

Insieme abbiamo creato questo **percorso personalizzato** che si pone diversi obiettivi ma uno in particolare: **riattivare dei distretti muscolo-fasciali** che sono rimasti inattivi e possono aver creato delle tensioni anomale su diversi distretti ed essere causa di dolori muscolo-scheletrici o viscerali.



La domanda sorge spontanea: “Può davvero un problema mandibolare avere un impatto sul reflusso, sul senso di pienezza allo stomaco o la stipsi?”

La risposta è sì, perché noi siamo **un'unica struttura anatomo-funzionale** e se un distretto lavora male nel tempo può creare delle disfunzioni.

Già: la mandibola e/o un'occlusione alterati avevano sviluppato un impulso alterato. Dopo il trattamento bisogna riportare il nostro paziente verso la fisiologia.

Per questo abbiamo ideato il nostro percorso. A questo punto potresti forse chiederti: “Di cosa si tratta ? Cosa prevede questo percorso?”

- 1** La **prima visita iniziale** prevede la raccolta dei dati e un'istantanea della postura.
- 2** Fatto questo valutiamo attraverso dei **test** il nostro paziente proponendo il percorso che riteniamo più idoneo.

Alcuni pazienti ci chiedono: “E se ho bisogno della Fisioterapia invece che dell'allenamento fisico?” Oppure, al contrario: “Se ho bisogno dell'allenamento fisico e non della Fisioterapia?”

**La risposta è semplice** ed è sempre la stessa: iniziamo con la priorità e successivamente con quello che avevamo messo da parte se veramente vogliamo ottenere dei risultati duraturi e migliorare il nostro stile di vita.

**“E finita questa prima parte come si continua?”**

Per quel che riguarda Fisioterapia **si programmano degli appuntamenti spalmati nell'anno** per monitorare il risultato e sincerarmi che il paziente stia eseguendo alcuni auto-trattamenti che durante il percorso avevo insegnato.



# 1

## LA SINERGIA TRA FISIOTERAPISTA E TRAINER

Come accennato precedentemente, vi è una **forte sinergia** fra il lavoro del Fisioterapista e quello del Trainer e l'anello di congiunzione è l'insieme delle esigenze del singolo paziente; ebbene sì, del "singolo", perché ogni soggetto ha delle necessità differenti e nel lungo periodo, oltre ad impostare un percorso, i cambi di rotta rappresentano la **versatilità** della nostra professione.

Approcciarsi in modo olistico al problema spesso è la chiave di volta; nella maggior parte dei casi è impossibile identificare una e una sola causa, perché quest'ultima risiede in una moltitudine di fattori: stress, sonno non adeguato, alimentazione errata ed inattività fisica.

Il corpo umano è particolarmente avvezzo nel mandarci segnali di allarme, bisogna avere la caparbità di indagare; per questo motivo abbiamo scelto di porci non solo come possibili risolutori, ma anche come **due punti di riferimento** per tutto ciò che gira intorno ai bisogni della persona, per conoscerla meglio, senza invadere la sua sfera personale, ma bussando alla porta, chiedendo il permesso, per comprendere le ragioni più recondite di chiunque deciderà di affidarsi a noi.



Il paziente si trova nel mezzo: noi operiamo agli antipodi, indagando sulle cause scatenanti problematiche più o meno evidenti, cercando di ristabilire un certo ordine ed equilibrio per poi consolidarlo e mantenerlo.

Ad oggi, vanno precisati alcuni punti importanti, sui limiti delle competenze che possiede un Trainer quando si avvicina al campo della Fisioterapia, senza valicare territori che non sono alla sua portata; in merito a ciò, un pioniere del concetto che lo **squilibrio muscolare neurologico** portasse a dolore cronico fu il Dr. Vladimir Janda, medico, ricercatore ed educatore nato a Praga nel 1928, suggerendo che il Sistema Nervoso giocasse un ruolo fondamentale nello sviluppo e nel mantenimento del dolore stesso.

Il suo approccio ha mostrato una nuova prospettiva della “**riabilitazione**”, in contrapposizione alla tradizionale visione “strutturale”, suggerendone una dal metodo più “funzionale”, evidenziando il ruolo cardine del **sistema sensomotorio** nel controllo dei movimenti e nelle sindromi dolorose.



Insomma, se Janda è riuscito ad incentivare la **cooperazione tra Fisioterapia e Medicina**, in qualche modo, anche gli allenatori che si occupano del percorso di miglioramento di tutti quei pazienti che ricercano benessere in toto, possono e devono cogliere l'occasione per prendere spunto dalle sue metodologie, senza abusarne, ma con la dovuta onestà intellettuale, comprenderne i ragionamenti.

In questo modo, potremo definire la collaborazione fra il Trainer ed il Fisioterapista come il **passaggio del testimone** durante una staffetta: dove finisce il **processo riabilitativo** del paziente col terapeuta, uscendo dalla patologia ed avviandosi al benessere, inizia quello del coach, continuando il percorso con **l'allenamento sensomotorio** per poi passare eventualmente agli step successivi, a seconda delle necessità.

Il benessere psicofisico non può essere riconducibile solo ad una condizione, bensì ad una scelta, ad una priorità.

Com'è altrettanto importante anche scegliere di capire in che misura esso è in grado di incidere positivamente sulla vita di tutti i giorni.

In conclusione, una volta considerata ogni possibilità, l'unica cosa che ti resta da fare è quella di **scegliere bene**. Per te, per il tuo benessere!

**Inizia oggi la tua rinascita!**

**PRENOTA LA TUA PRIMA VISITA:**

 **+39 392 415 497**

 **effettofisio@gmail.com**