

# Dwie minuty dla mięśni i stawów

## ZABURZENIA W OBRĘBIE STAWÓW SKRONIOWO-ŻUCHWOWYCH WRAZ Z TOWARZYSZĄCYMI IM OBJAWAMI TO PROBLEM NIEZWYKLE POWSZECHNY W OBECNEJ POPULACJI.

Według światowych badań epidemiologicznych częstość występowania zaburzeń aparatu żucia ocenia się na 60–80%.

Aparat ruchowy narządu żucia jest strukturą niezwykle złożoną. Odpowiada za przeżuwanie, artykulację, połykanie, oddychanie, a także za odczuwanie smaku. Jego prawidłowe funkcjonowanie jest uwarunkowane zależnościami między pniem mózgu, mózgowiem oraz obwodowym układem nerwowym.

Szybkie tempo życia, zmiany cywilizacyjne, technologiczne, poczucie zagrożenia, wszechobecny stres, a także urazy fizyczne doprowadzają do zaburzeń czynnościowych narządu żucia. Nawet w codziennych okolicznościach np. podczas uprawiania sportu, podejmowania wysiłku, wybuchu złości, gniewu, irytacji, podświadomie zaciskamy zęby, co może wywołać wiele powikłań miejscowych, stawowych i ogólnych w narządzie żucia, jak i w kręgosłupie. Problematyka nadmiernego napięcia mięśni lub ich dysharmonii w pracy stawów skroniowo-żuchwowych jest przyczyną większości problemów bólowych. Nierzadko nie zdajemy sobie sprawy z istniejącego problemu aż do momentu pojawienia się specyficznych i trudnych do zniesienia dolegliwości bólowych. Przekładają się one na negatywne codzienne funkcjonowanie w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Długotrwałe utrzymujące się dolegliwości doprowadzają do pogarszającego się stanu fi-

zycznego i psychicznego. Stan taki może w dalszej kolejności doprowadzić do zaburzenia funkcjonowania innych narządów i wpływać przez to na ich nieprawidłową pracę. Dysfunkcje aparatu żucia mogą dotyczyć samych stawów skroniowo-żuchwowych, jak również struktur kostnych, mięśni oraz układu nerwowego.

### LECZENIE I PROFILAKTYKA

W terapii zaburzeń narządu żucia poza leczeniem stomatologicznym oraz farmakologicznym bardzo ważną jest fizykoterapia i ćwiczenia mięśni narządu żucia. Doskonałe efekty przynosi specjalistyczna metoda ćwiczeń z wykorzystaniem wewnątrzstawnego aparatu do korekcji stawów skroniowo-żuchwowych. Metoda powstała w wyniku pracy doktorskiej z kinezyterapii. Stymuluje łańcuchy kinematyczne w celu wyeliminowania przyczyn mechanicznych zaburzeń czynnościowych narządów ruchu. Pozwala na prawidłowe ustawienie stawów skroniowo-żuchwowych, a więc przywrócenie położenia żuchwy do stanu fizjologicznego i relaksację nadmiernie napiętych mięśni twarzy – co prowadzi do równowagi biomechanicznej całego organizmu. Stosowanie metody umożliwia zarówno leczenie zaistniałych już problemów, jak i profilaktykę. Aparat, wykorzystywany podczas ćwiczeń, zbudowany jest z dwóch poduszczek połączonych ramionami, które schodzą się w przedniej części i przechodzą w uchwyt pozwalający na regulację rozstawienia poduszczek. Należy go włożyć do ust i dopasować

rozstawienie poduszczek na szerokość zębów trzonowych tak, aby poduszcзки aparatu oparły się na nich skrzydełkami w dół. Zamknąć usta z umiarkowaną siłą (nie gryźć poduszczek) i zacząć ćwiczyć (wg wskazań). Czas wykonywania ćwiczeń to dwie minuty dziennie. Aparat ma jeden rozmiar adaptujący się do każdej osoby (bez względu na wiek, wagę i wzrost).

### ZALETY

Główną zaletą tej nowej metody jest nieinwazyjne działanie,

które wspomaga leczenie wielu chorób wynikających z zaburzenia równowagi stawów skroniowo-żuchwowych. Umożliwia ich prawidłowe ustawienie, co pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu stawów. W efekcie poprawia ogólną sprawność fizyczną i samopoczucie, polepsza komfort życia. Likwiduje skutki stresu, napięć mięśniowych, bóle stawów, kręgosłupa, zaburzenia mięśniowo-szkieletowe, bruksizm (zgrzytanie zębami), szumy i dolegliwości uszu, problemy ze słuchem, łagodzi bóle pleców i karku. Jest szczególnie skuteczna w likwidowaniu lub zmniejszaniu dolegliwości stawowych i bólów głowy różnego pochodzenia. ■

red.

reklama



## Metoda ORA

### dwie minuty dziennie dla mięśni i stawów

Pomaga likwidować skutki stresu, zmęczenia, napięć mięśniowych, bóle głowy, bóle kręgosłupa, zaburzenia snu, poprawia kondycję i krążenie.

Do samodzielnego używania. Żadnych skutków ubocznych, prosta w stosowaniu. Efekt pracy naukowej i badań klinicznych. Niezbędny dla osób wykonujących pracę na siedząco i stojąco – lekarzy i fizjoterapeutów, kierowców, fryzjerów, sprzedawców, kucharzy i kelnerów, sportowców oraz wielu innych grup zawodowych.

**ZAMÓW I ZAPŁAĆ ONLINE – ZESKANUJ KOD QR**

Aparat i metoda ORA MAX PLAY  
Aleje Śląskie 2B, 48–100 Głubczyce  
tel. 578 972 272, aparat.ora@gmail.com  
www.aparat-ora.pl

/metoda.ORA.aparat.ORA

