

# RELAZIONE TRA MANDIBOLA, POSTURA E SONNO

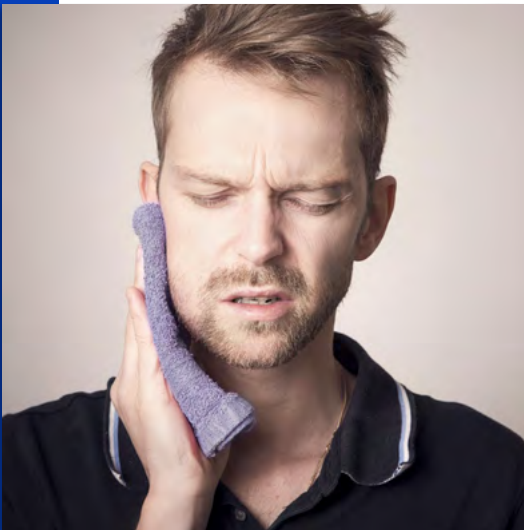
Il sonno e le sue caratteristiche rappresentano un elemento importante del benessere psicofisico di un individuo e, in maniera altrettanto influente, i disturbi temporo-mandibolari, sono in grado di compromettere il riposo e creare una serie di disturbi correlati. Suddetti disturbi, infatti, possono influenzare l'insorgenza di condizioni croniche di dolore quali:

- mal di schiena;
- cefalea o emicrania;
- stanchezza cronica;
- disturbi dell'apparato gastrointestinale.

A tal proposito, nel dicembre 2021 è stata pubblicato uno studio (1) sul 'Journal of Oral Rehabilitation' nel quale i ricercatori hanno valutato le caratteristiche generali del sonno nei soggetti che presentavano disturbi temporo-mandibolari e coloro in assenza di disturbi. Dai dati raccolti è emerso che una scarsa qualità del sonno è un fattore di rischio aggiuntivo per lo sviluppo di disturbi temporo-mandibolari.

Viceversa è stato osservato come nei pazienti con disturbi temporo-mandibolari, la qualità del riposo sia peggiore. Risulta, dunque, essere presente un'importante correlazione tra disturbi temporo-mandibolari e disturbi del sonno.

Un peggioramento del sonno, il dolore cronico al collo, il mal di testa, i ronzii all'orecchio, la diminuzione della fisiologica mobilità della bocca, lo stress cronico e altri sintomi della disfunzione del sistema Cranio-facciale possono, quindi, incidere negativamente su aspetti fondamentali del benessere personale. In visione



di quanto riportato, assume una rilevante importanza la postura che assumiamo durante il riposo, così come il cuscino che utilizziamo.

Nella posizione prona o in quella sul fianco parte del peso del corpo può gravare sulla mandibola, sbilanciandola e forzando la sua posizione lateralmente, traumatizzando tutto l'apparato masticatorio. Tale postura ostacola anche la funzione fisiologica dell'atto deglutitorio esercitando un carico statico e continuo in compressione duratura che diminuisce la circolazione sanguigna locale e traumatizza i denti, le gengive, le articolazioni cranio-mandibolari e i muscoli masticatori. L'alterazione gradualmente nel tempo dell'equilibrio di carico sulla mandibola, è in grado di alterare la postura della testa, delle spalle, del bacino e degli arti inferiori creando, nel tempo, compensi e sintomi, fino ad arrivare alla patologia vera e propria.

Una soluzione rapida e pratica è quella, per esempio, di utilizzare un cuscino adatto alle specifiche esigenze individuali. I cuscini attivi antidecubito a vaschetta, a doppia onda o a saponetta (*realizzati dal dott. Bonamassa in occasione della collaborazione con la NYU - New York University - Dentistry*) consentono una posizione di ri-

poso corretta consentendo alla mandibola libertà di movimento in tutte le direzioni poiché i muscoli, articolazioni e denti ad essa collegati si trovano in una condizione di riposo cosicché anche la deglutizione risulterà più fisiologica. Queste rappresentano alcune delle condizioni base per il relax mio-fasciale del sistema masticatorio e per la totalità corporea.

Dalla mia esperienza clinica posso affermare che l'approccio alla salute oggi non è più legato ad un singolo ambito specialistico, ma deve essere sempre più orientato ad una visione globale del suo benessere psicofisico; rivolgersi alla STB – Sleep Trainer Bonamassa Academy vuol dire avere accesso a professionisti che ognuno per il proprio ambito possono migliorare la salute dell'individuo, di giorno e di notte.



## Chi sono Giuseppe Felice

**Massofisioterapista. Specialista in  
Riabilitazione Miofunzionale Posturale**

**Contatti**  
**Tel. +39 392 845 5809**  
**E-mail: [stbfelice@gmail.com](mailto:stbfelice@gmail.com)**

