

## Dicas e Observações

# Cartilha de Orientações e Exercícios para DTM

Ambulatório de DTM e Cefaleia

Cartilha do(a): \_\_\_\_\_



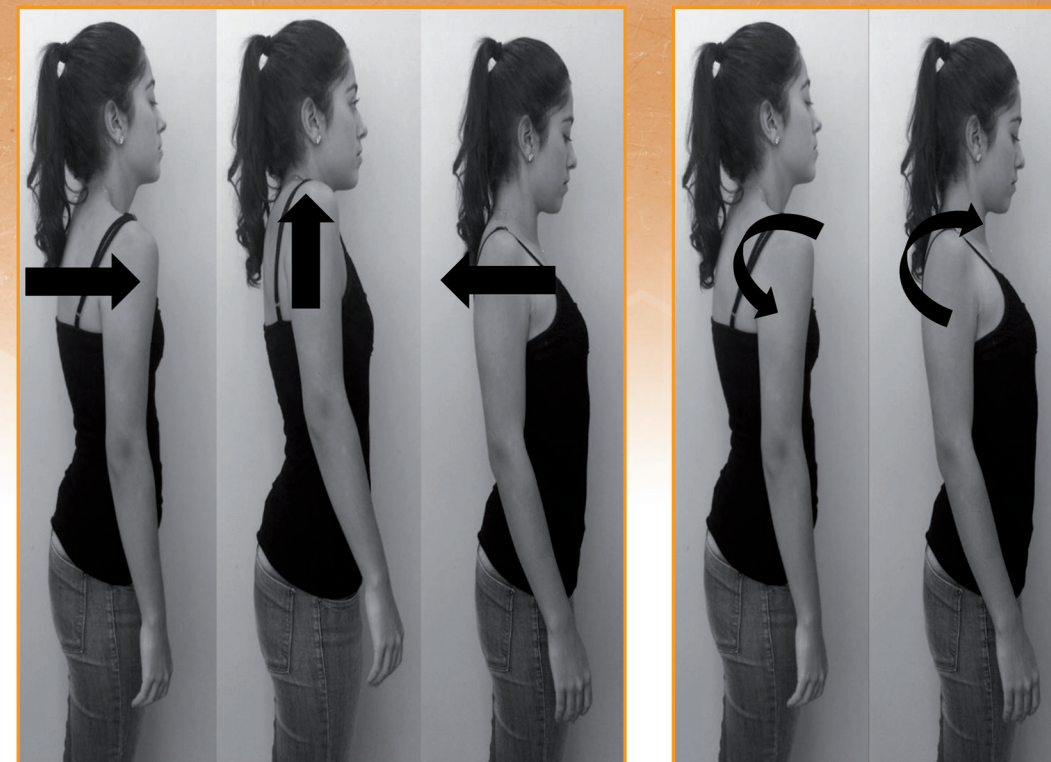


Para que você alcance os resultados desejados da melhor forma possível e em menor tempo, é muito importante que você participe ativamente do seu tratamento.

Para isso criamos essa cartilha que contém exercícios para sua dor no rosto orientados pelo(a) seu/sua fisioterapeuta para que você realize diariamente em casa.

## Sumário

Respiração.....	01
Exercícios.....	02
Alongamentos.....	07



Em pé, faça círculos com os seus ombros, levando-os para a frente, para cima e para trás. Se você quiser, pode fazer na frente de um espelho.

Faça 10 vezes. \_\_\_\_\_ x ao dia.

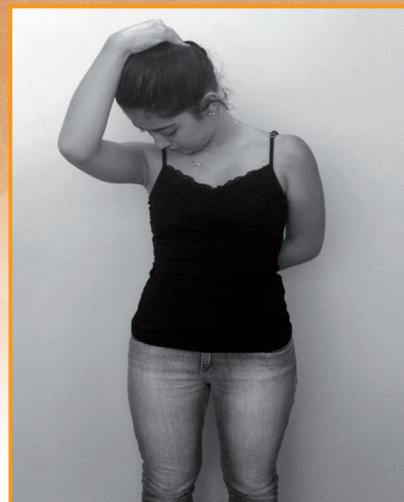


## Alongamentos



Coloque a mão sobre a orelha e puxe a cabeça em direção ao ombro, mantenha o olhar para frente e relaxe o ombro.

Mantenha a posição e conte até 30.



Incline a cabeça como se fosse olhar embaixo do braço e com a mão puxe a cabeça na mesma direção.

Mantenha a posição e conte até 30.

Fazer para a direita e para a esquerda!

## Respiração



**Inspiração:** Puxe o ar pelo nariz lentamente e prenda o ar.<sup>1</sup>



**Expiração:** Solte o ar pela boca lentamente até esvaziar a barriga e o peito.<sup>1</sup>

Referência: 1. Hall, John E. Guyton and Hall textbook of medical physiology e-Book. Elsevier Health Sciences, 2015.



## Exercícios

1. Círculos com a língua: você deverá fazer círculos com a língua, em todos os sentidos (para um lado, para baixo, para o outro lado e para cima) massageando suas bochechas.



\_\_\_\_\_ Séries \_\_\_\_\_ Repetições \_\_\_\_\_ X ao dia

## Alongamentos



Coloque as duas mãos atrás da cabeça e puxe para frente.

Mantenha a posição e conte até 30.

\_\_\_\_\_ x ao dia.



Coloque as mãos sobre o peito puxando para baixo e leve cabeça para trás.

Mantenha a posição e conte até 30.

\_\_\_\_\_ x ao dia.



# Exercícios

6. Sentado(a) em uma cadeira, faça movimentos olhando para cima, para baixo e para os lados sem mover seus ombros.



\_\_\_\_\_ Séries \_\_\_\_\_ Repetições \_\_\_\_\_ X ao dia

2. Com a língua no céu da boca você deverá movimentar de forma rápida seus dentes de baixo (seu queixo) para os lados e também abrir e fechar a boca.



\_\_\_\_\_ Séries \_\_\_\_\_ Repetições \_\_\_\_\_ X ao dia

3. Você deverá fazer "bico", como se estivesse mandando um beijo e em seguida faça um sorriso, abrindo bastante a boca.



\_\_\_\_\_ Séries \_\_\_\_\_ Repetições \_\_\_\_\_ X ao dia



## Exercícios

4. Com suas mãos você irá massagear suas bochechas pelo lado de fora da sua boca e também seu rosto. Em seguida, deverá massagear suas bochechas por dentro da boca. Para isso, você deverá colocar um dedo por dentro da sua bochecha e outro por fora, fazendo movimentos circulares.



( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )

\_\_\_\_ Séries    \_\_\_\_ Séries    \_\_\_\_ Séries    \_\_\_\_ Séries    \_\_\_\_ Séries    \_\_\_\_ Séries    \_\_\_\_ Séries  
 \_\_\_\_ Repetições    \_\_\_\_ Repetições    \_\_\_\_ Repetições    \_\_\_\_ Repetições    \_\_\_\_ Repetições    \_\_\_\_ Repetições    \_\_\_\_ Repetições  
 \_\_\_\_ X ao dia    \_\_\_\_ X ao dia    \_\_\_\_ X ao dia    \_\_\_\_ X ao dia    \_\_\_\_ X ao dia    \_\_\_\_ X ao dia    \_\_\_\_ X ao dia

5. Em frente ao espelho você deverá segurar seu queixo, forçando para manter a boca fechada. Em seguida, fará força para abrir a boca.



\_\_\_\_ Séries    \_\_\_\_ Repetições    \_\_\_\_ X ao dia