

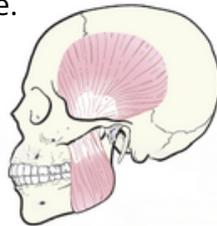
# EJERCICIOS PARA PREVENIR EL TRISMO



Servicio Oncología Radioterápica  
Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca

## ¿QUÉ ES EL TRISMO?

El trismo es la contracción de los músculos de la mandíbula, es un efecto adverso durante y después de su tratamiento con radioterapia en el área de cabeza y cuello, que no permite abrir la boca tanto como lo hacía habitualmente.



Muchos músculos y nervios alrededor de la mandíbula trabajan en conjunto para abrir y cerrar la boca.

La mayoría de las personas pueden abrir la boca de 35 a 55 milímetros, lo que equivale aproximadamente al ancho de 3 dedos.



El trismo puede ocurrir:

- Si tiene un tumor que afecta a los huesos, los músculos y los nervios que abren la boca.
- Después de una cirugía o tratamiento con radioterapia en el área de cabeza y cuello.

Este tipo de tratamientos pueden causar fibrosis (engrosamiento anormal en la cicatrización de los tejidos). La fibrosis puede presentarse cuando los tejidos comienzan a cicatrizar tras la cirugía y/o radioterapia. También puede presentarse desde meses hasta años después de estos tratamientos.

El trismo puede interferir con sus actividades diarias y afectar a su calidad de vida. También pueden ocasionar problemas secundarios relacionados con: la higiene bucal (pudiendo provocar mal aliento, caries e infecciones), masticar y tragar (dificultando comer y beber), hablar, besar, realización de tratamientos dentales de rutina, dificultad a la exploración en las revisiones médicas, etc.

Una vez que se presenta el trismo, según su gravedad, puede ser complejo tratarlo. Es importante prevenirlo y tratarlo lo antes posible.

## CÓMO PREVENIR EL TRISMO

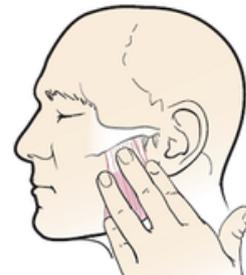
### MASAJEAR Y EJERCITAR LOS MÚSCULOS DE LA MANDÍBULA.

Coloque los dedos índice y corazón en el pómulo. Mantenga los labios juntos, relaje la mandíbula (no apriete los dientes). Mueva los dedos hacia abajo con movimientos circulares durante 30 segundos terminando en la mandíbula inferior.

A medida que desliza los dedos, busque áreas que se sientan sensibles o tensas. Masajee estas zonas con los dedos con movimientos circulares durante 30 segundos.

Haga esto diariamente 2 o 3 veces al día.

Intente no apretar la mandíbula cuando esté estresado o por costumbre.



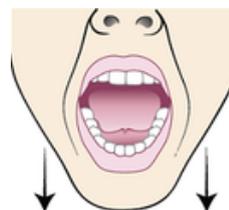
### EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y AMPLITUD DE MOVIMIENTO ACTIVO.

Se recomienda la realización de estos ejercicios 3 veces al día. Se realizarán 5 repeticiones de cada uno de ellos.

Puede hacerlos en cualquier momento. Se recomienda el uso de un espejo para ver si los hace correctamente.

Al realizar estos ejercicios, debe sentir un suave estiramiento. No deberían causarle dolor. Si un ejercicio le causa dolor o molestias, intente hacerlo con mayor suavidad. Si aún así continúa sintiendo molestia o dolor, deje de hacer los ejercicios y consulte a su médico y/o enfermero responsable.

1. Abra la boca todo lo que pueda, hasta sentir un estiramiento suave, pero sin dolor. Mantenga esta posición durante 10 segundos.



2. Mueva la mandíbula hacia la izquierda. Mantenga esta posición durante 3 segundos. Luego muévala hacia la derecha y manténgala también durante 3 segundos.



3. Mueva la mandíbula en círculos hacia la izquierda y la derecha durante 20 segundos.

### EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO PASIVO.

Repita estos pasos 5 veces.

1. Coloque un dedo debajo de los dientes superiores en la zona central.
2. Coloque el otro dedo de la otra mano sobre los dientes inferiores en el medio de la mandíbula.
3. Abra la boca todo lo que pueda. Presione los dedos suavemente contra los dientes para ofrecer una pequeña resistencia y evitar que la boca se cierre. Debe sentir un estiramiento suave, pero no dolor. Mantenga esta posición durante 20 segundos.



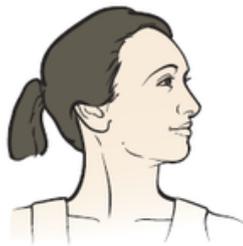
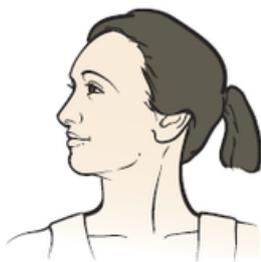
## MANTENIMIENTO DE UNA BUENA POSTURA

Se recomienda la realización de estos 3 ejercicios 2 VECES AL DÍA.

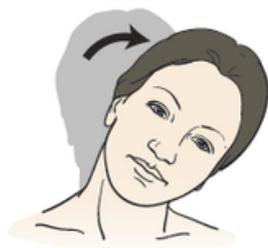
1. Incline la cabeza hacia adelante durante 30 segundos, luego incline la cabeza hacia atrás también durante 30 segundos. Repítalo 5 veces.



2. Gire la cabeza lentamente hacia la derecha 30 segundos y después a la izquierda otros 30 segundos. Repítalo 5 veces.



3. Acerque la oreja izquierda al hombro izquierdo durante 30 segundos y luego haga lo mismo con la oreja derecha. Repítalo 5 veces.



### **RECUERDA:**

Cuanto antes comience la prevención o el tratamiento para el trismo, más fácil será su prevención y recuperación.

Si a pesar de la realización de todos estos ejercicios persiste la rigidez, dolor u otras molestias, consulte con su médico, ya que, puede ser necesario la derivación a otros profesionales para la realización de otros ejercicios y/o tratamientos complementarios.