

COM AFECTA EL BRUXISME A L'ESPORT

19 juliol, 2023

És el bruxisme és l'hàbit involuntari de prémer o grinyolar les estructures dentals sense propòsits funcionals.

I, malgrat que no ho sembli, **té molt a veure amb l'esport.**

El bruxisme no només afecta les articulacions com la mandíbula, sinó també als propis dents, produint mals de cap i fins i tot cervicals. Segons que amb això ja entendràs perquè

afecta da l'esport. Amb això, s'augmenta el treball de músculs bucals i això al seu torn afecta el cap, coll, i esquena, la qual cosa pot arribar a produir contractures musculars que desencadenen en dolor de cap i esquena, augmentant la fatiga i disminuint el rendiment esportiu.

És difícil determinar el motiu del bruxisme, encara que és cert que en la majoria dels casos sol donar-se per ansietat, malgrat que existeixen factors genètics i altres malalties com les al·lèrgies que donen predisposició a patir-lo.

La solució immediata per bruxisme és bastant simple: només necessitaràs una fèrula de descàrrega per dormir. La funció d'aquesta és amortir la força que fa al mossegar i prémer les dents, la qual cosa aconseguix que la musculatura es relaxi. També existeixen exercicis per relaxar la mandíbula, només has de pensar a relaxar la teva mandíbula fent-la caure. Pots obrir la boca, de fet és un signe que ho estàs fent bé, fins i tot et pot caure la bava si obtens relaxar-te molt.

Malgrat això alleujarà el dolor deus tenir present perquè pateixes aquesta patologia, ja que si és a causa de l'estrès, per exemple, has d'alleujar aquest problema que pot generar molts altres.

Així, si notes que al despertar et fa mal el cap, la mandíbula o les oïdes, pot ser un senyal de bruxisme així que acudeix al dentista per poder fer-te amb una bona fèrula de descàrrega i posar-li solució.

Ha de ser bastant frustrant tenir una rutina esportiva, assolir dormir vuit hores i portar una dieta equilibrada perquè tot això no dels seus resultats per no prestar atenció i posar solució a un problema tan comú al que probablement no l'havies prestat atenció abans.