



COSA E' E COME SI USA LA RIEDUCAZIONE ?

Una volta eseguito

il test di valutazione di 7 giorni,
a seconda dei risultati ottenuti,
il tuo Dentista potrebbe prescriverti la
**RIEDUCAZIONE COGNITIVO
COMPORTAMENTALE**

Questo perché devi imparare
ad interrompere il circolo vizioso
delle tensioni muscolari.



Cioè devi riacquisire la
normale condizione fisiologica
di
riposo funzionale della mandibola
ovvero :

**DENTI STACCATI E
MUSCOLI DELLA BOCCA E DEL VISO
RILASSATI**

In pratica,
tranne quando mastichi il cibo,
devi re-imparare a tenere i muscoli delle
mascelle e del volto

RILASSATI

mantenendo i denti sempre

NON IN CONTATTO.



ATTENZIONE:

Con questa funzione riceverai
SOLO gli Alert sonori
SENZA le schermate interattive.

Questo perché,
quando riceverai l'Alert sonoro,
non sarà più necessario digitare
i tasti delle varie condizioni
(non dobbiamo più raccogliere i dati)
ma semplicemente,
focalizzare subito l'attenzione
sull'area della tua bocca e:

- Se hai i denti in contatto,

devi staccare immediatamente
il contatto tra i denti
e rilassare mandibola.

- Se hai muscoli in tensione,

devi muovere la mandibola a dx e a sx,
e poi aprire la bocca
cercando di stendere le fibre muscolari
per poi rilassarle.

Questo è un efficace processo di
rieducazione basato sul

BIOFEEDBACK POSITIVO

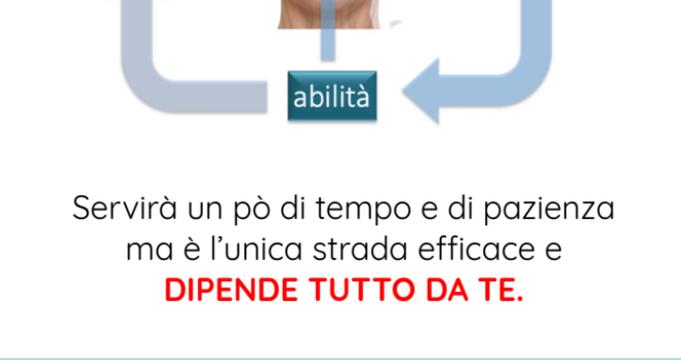


E' un processo che allenerà

la tua consapevolezza

nel riconoscere le

TENSIONI MUSCOLARI



Servirà un pò di tempo e di pazienza

ma è l'unica strada efficace e

DIPENDE TUTTO DA TE.

Stare con i muscoli in tensione

non ti aiuterà ad essere migliore

o a risolvere problemi,

anzi

ti provocherà altri problemi

anche piuttosto seri.

Potrai ripetere il periodo di 30 di giorni

fin tanto che non avrai imparato a stare

autonomamente

nella posizione di riposo funzionale.

Nota bene

Alcuni pazienti,

dopo un certo periodo di tempo,

hanno una sorta di assuefazione

all'Alert Sonoro; se questo dovesse

capitare, è sufficiente cambiare

tipologia di suoneria dell'Alert oppure,

sospendere l'uso della applicazione per

un certo periodo, per poi riprenderla.

IN ALTERNATIVA

Se ritieni di aver già raggiunto

una buona consapevolezza e

capacità di autocontrollo

delle tue attività muscolari

parafunzionali, poi decidere di

NON utilizzare gli Alerts Sonori

della Rieducazione funzionale.

Dovrai prenderti un periodo di 15 gg,

nel quale ti prendi l'impegno

di auto-gestire

le tue tensioni muscolari,

il contatto o il serramento dentale ecc.

Dopo di che, devi ripetere il test di

valutazione dei 7 gg e confrontare

i risultati per verificare

l'eventuale miglioramento.

In questo modo ti renderai conto

se sei davvero riuscito/a

a migliorare la tua condizione.

Per iniziare la rieducazione,

esci e poi in HOME,

clicca su RIEDUCAZIONE