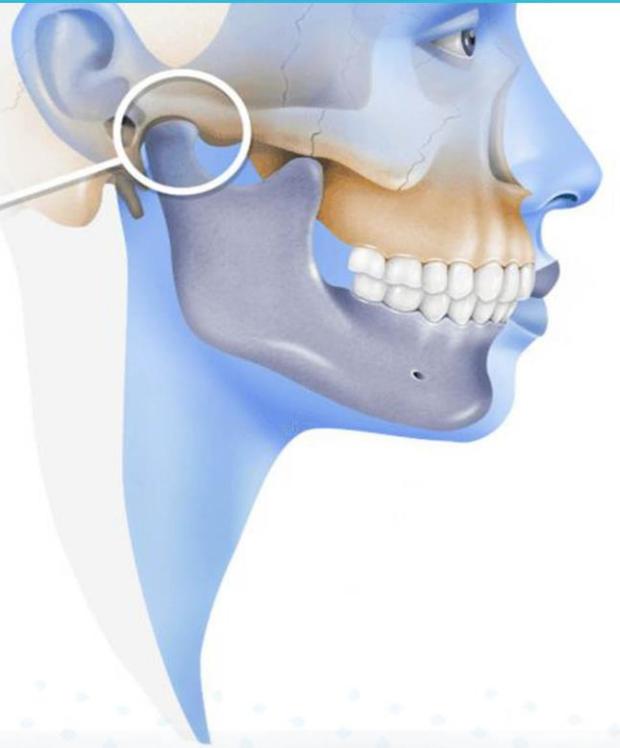
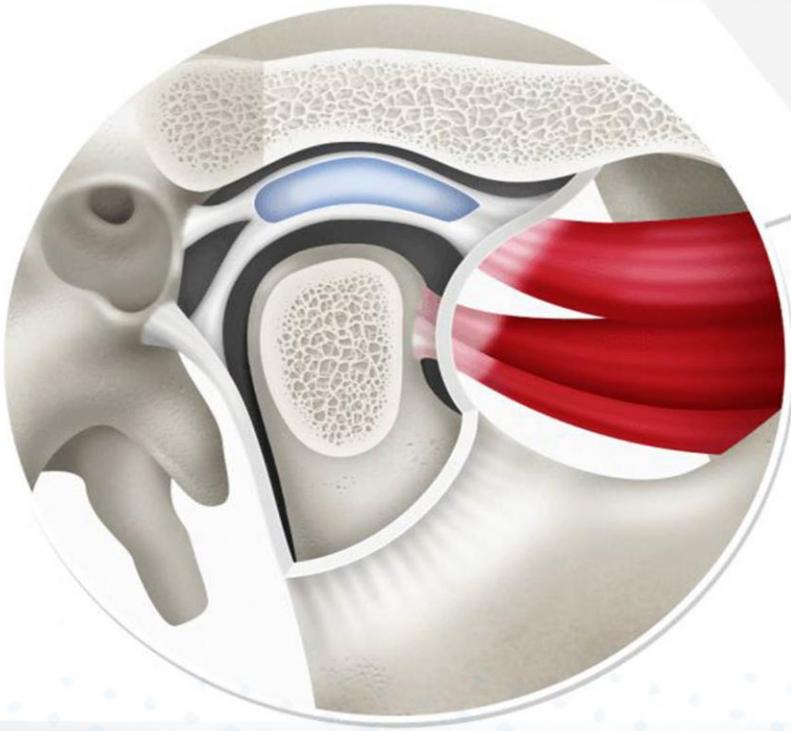


أمراض المفصل  
طرق العلاج



## اضطرابات المفصل الفكي الصدغي TMD



### المفصل الفكي الصدغي:

- وهو عبارة عن المفصل الذي يربط الفك السفلي إلى العظم الصدغي، إلى الأمام من الأذنين.
- يسمح بحركة الفك نحو الأعلى والأسفل، ومن جانب لآخر، وبفضل هذه الحركات تتم كل من وظائف المضغ، والكلام، والتثاؤب.

### اضطرابات المفصل الفكي الصدغي TMD :

- هي انعكاسات لمشاكل في الفك، والعضلات الوجهية، ويُشاع عنها خطأً ب (TMJ) الكائن بعد المفصل.

## لكن ما هي أسباب هذه الاضطرابات؟

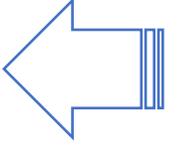
لم يتم إثبات الأسباب بشكل قطعي، لكن يعتقد أطباء الأسنان أن الأعراض المعنيّة هي مشاكل بعضلات الفك، أو حتى بأجزاء المفصل بحدّ ذاته. إصابة الفك، عضلات الوجه، أو العنق؛ كضربة قوية أو إصابة، يمكن أن يؤدي إلى **TMD**.

### كما تتضمن أسباباً أخرى:

- 1- صرير الأسنان الذي يطبق ضغطاً كبيراً على المفصل.
- 2- انزياح القرص ما بين الكرة والتجويف المفصلي.
- 3- التهاب المفصل.
- 4- التوتر؛ حيث يمكن أن يسبب



شدّ بالوجه وعضلات الفك، بالإضافة لسحل الأسنان.

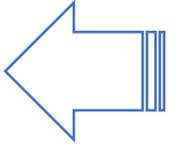


غالباً ما يسبب آلاماً متعدّدة و اضطرابات TMD، قد تكون مؤقتة، وقد تدوم لعدّة سنوات، مؤثّرةً على جانب واحد من الفك أو حتى كلا الجانبين:

- آلام في الوجه، و المفصل الفكّي، الرّقبة، الكتف، الأذن وما حولها عند المضغ، أو الكلام، أو فتح الفم بشكل واسع.
- قد يعلق الفك في الوضعية المغلقة او المفتوحة للفم.
- أصوات طقطقة في المفصل عند الفتح، أو الإغلاق، أو المضغ؛ وقد يكون مؤلم، أو غير مؤلم.
- تورّم بجانب واحد في الوجه.
- اضطرابات بالمضغ، أو عضّة غير مريحة بشكل مفاجئ كما لو إن إطباق الأسنان العلوية مع مقابلاتها السفلية غير صحيح.

-قد يترافق مع آلام في الأسنان، والرّأس، والرّقبة، وأعلى الكتفين، آلام في الأذن، ومشاكل في السّمع، و طنين بالأذنين بالإضافة للدوار.

## تشخيص اضطرابات المفصل الفكي الصدغي TMD:



- قد تسبب العديد من الحالات الأخرى بأعراض مماثلة لهذه الأعراض؛ كتسوس الأسنان، مشاكل في الجيوب، التهاب المفاصل، أو أمراض اللثة.
- وللتعرف على العامل المسبب لهذه الآلام يتم الاستقصاء عن القصة المرضية، وإجراء فحص طبي.
- حيث يتم التأكد من المفصلين الفكيين من ناحية الألم، أو وجود أصوات طقطقة أو صرير عند حركة الفك.
- كما يتم التأكد أيضاً من حركات الإغلاق و الفتح.
- إضافة إلى اختبار العضة، والتحقق من عضلات الوجه
- يتم أخذ صورة شعاعية لكامل الوجه، توضح كل من الفكين والمفصلين الفكيين الصدغيين، والأسنان، لاستبعاد المسببات الأخرى.

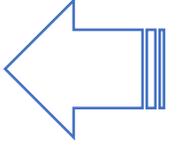


- أو إذا دعت الحاجة للتصوير بالرنين المغناطيسي MRI (يوضح إذا ما كان القرص المفصلي بالمكان الصحيح أثناء حركة الفك)، أو التصوير المقطعي المحوسب CT (يوضح التفاصيل العظمية للمفصل).



- و قد تتم الإحالة لجراح متخصص بالجراحة في منطقة الفم والوجه والفكين، أو حتى أخصائي تقويم، لضمان عمل الأسنان، والعضلات، والمفصلين كما ينبغي.
- كما يشاع تشخيص مثل هذه الاضطرابات عند النساء أكثر منه عند الرجال، و غالباً في الأعمار ما بين (20-40).

## العلاجات المنزلية لاضطرابات المفصل الفكي الصدغي :TMD



1. تناول بعض الأدوية المصروفة دون وصفة طبيّة، وذلك لتخفيف الألم وتورم العضلات كمضادات الالتهاب الستيرويديّة مثل:

• النابروكسين

• الإيبوبروفين

2. استخدام كمادات دافئة أو باردة، أو وضع قطعة ثلج على المنطقة الصدغية لمدة 10 دقائق، ثم إجراء بعض تمارين التمدد البسيطة للفكين.

ويتمّ تكرار هذه الخطوات كإجراء روتيني عدّة مرّات كلّ يوم.

3. تناول الأطعمة اللينة، مثل:

• البطاطا.

• الحساء.

• البقوليات.

4. تقطيع الطعام لقطع صغيرة، للتخفيف من جهد المضغ.

5. بالإضافة للابتعاد عن المقرمشات ( المعجنات، الجوز )،

والأطعمة التي تحتاج لمضغ ( حلوى، كراميل )، والأطعمة الكبيرة التي تحتاج لفتح الفم بشكل واسع.

-تجنّب حركات الفتح القويّة والكبيرة (خاصّة الثّأوب، والصّراخ، والغناء، والمضغ ولاسيما العلكة والثّلج) إلى الحدّ الأدنى.

6. عدم حمل الهاتف ما بين الكتف والأذن، و عدم إسناد اليد على الدّقن.

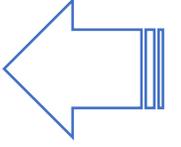
7. ممارسة تمارين لتقليل آلام الوجه، والرّقبة.

8. الحفاظ على الأسنان متباعدة عن بعضها للتخفيف من الضّغط على الفك.



9. تعلّم تقنيات الرّاحة لمساعدة الفك على الاسترخاء، وضع اللّسان بين الأسنان للتحكم بصريها.

10. تخفيف التّوتر، بالإضافة إلى الارتجاع البيولوجي.



1. قد يصف الأطباء مضادات الالتهاب القويّة لتسكين الألم و تخفيف التورّم ، أو مرخيات عضليّة في حالات الصّير ، أو مضادّات القلق لتخفيف التّوتر الذي قد يصيب المفصل TMD وجرعات منخفضة يمكن أن يتم ضبط الألم، أو تخفيفه. فكلّ من المرخيات العضليّة، وحالات القلق، ومضادّات الاكتئاب، لا تُصرّف إلاّ بموجب وصفة طبية.

2. ارتداء الجبيرة أو الجهاز الواقي الليلي ( قطع بلاستيكية فموية تناسب كل من الأسنان العلويّة و السفليّة وتمنع تماسها ) للتقليل من آثار الصّير.

**المصدر**

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.webmd.com/oral-health/guide/temporomandibular-disorders-tmd&ved=2ahUKEwj2l-Pln9PoAhVnCWMBHT-gASgQFjAGegQICBAB&usg=AOvVaw2F1VISrqT2u0L0xyX2sc1y&cshid=1586157207420>