

Come un semplice test può diventare anche un ottimo modo per sedare le crisi acute di dolore cranio-mandibolare

Quando il dolore arriva tutto si ferma.

Qualsiasi cosa tu stia facendo passa in secondo piano perché, adesso, il protagonista di tutto è diventato lui. Qualunque esso sia, dal dolore al collo, alla bocca fino al mal di testa diventa il centro delle tue giornate.

Per questo motivo voglio insegnarti un piccolo trucco che puoi fare completamente in autonomia per provare a gestire queste crisi di dolore.

Ma c'è di più.

Questo trucco, in realtà, nasce come vero e proprio test occluso posturale, cioè come un metodo di valutazione che permette di comprendere quali dinamiche legano la mandibola, la cervicale e la postura.

Ecco perché questo è uno dei test del Protocollo Di Reset Osteopatico che mi aiuta a scavare nel dolore dei miei pazienti per comprendere meglio da dove essi originano.

Ovviamente, nella sua versione "trucco", si tratta di un paracadute, di un ruotino di scorta che puoi utilizzare per arrivare al meccanico più vicino.

Non puoi pensare di andare avanti giorni e giorni solo con questo anche perché, come vedrai, non è particolarmente comodo.

Ma facciamo un passo indietro.

Se parliamo di dolori alla zona cranio – mandibolare devi subito comprendere che non è detto che tutti i sintomi in questa zona siano frutto di un disturbo di questo sistema.

Quando ti si ferma la macchina non è che il problema sia sempre il radiatore, no? Anzi. Molte volte il radiatore non c'entra assolutamente nulla anche se a tutti sarà capitato di sentirsi dire in situazioni di "disagio" come quelle, "sarà sicuramente il radiatore".

Quindi il primo passo per raggiungere un miglioramento è iniziare a comprendere questo passaggio: **non tutti i sintomi in quest'area sono la manifestazione di un problema in questa zona.**

Ma adesso andiamo avanti...

COME AFFRONTARE LE CRISI DI DOLORE

Se sei qua avrai sicuramente avuto in passato o hai tutt'ora qualche crisi di dolore acuto.

Avrai provato con antiinfiammatori...

Automassaggi...

Farmaci miorilassanti...

In alcuni casi, addirittura, antidepressivi...

Ma, ahimè, nulla ha funzionato vero? Lo so, purtroppo è così ma è normale.

Il motivo è molto semplice e giuro che è l'ultimo tassello che dobbiamo unire prima di arrivare al test.

Se ti dicessi subito come fare il test non ne capiresti il senso e l'utilità quindi dammi ancora 1 minuto.

Il perché tutti questi farmaci non hanno funzionato risiede nella natura stessa del tuo dolore.

Mi spiego meglio.

Il sintomo è l'apice della piramide e tra l'apice e la base (l'origine del dolore) ci sono un sacco di disturbi secondari e primari che dobbiamo scoprire.

Il problema è che l'apice sta su solo e solamente grazie a tutti i tasselli che ci sono sotto. Non ci fossero, la piramide non esisterebbe.

Adesso voglio farti una domanda.

Se dovessi distruggere questa piramide cosa faresti? Pensaci bene...

Ti dico cosa farei io.

Inizierei togliendo i mattoni dal basso così da far crollare i piani superiori senza grossa fatica.

Il motivo per cui i farmaci hanno fallito è proprio perché loro, invece, si occupano e partono dall'apice.

Partono dal rimuovere la punta della piramide sperando che venga giù tutta.

Ma purtroppo non funziona. E tu lo sai bene.

Altrimenti adesso saresti a goderti un cocktail con i tuoi amici e non a sbattere la testa contro il muro per il dolore.

Tutto ciò mi è servito per spiegarti il perché questo metodo è, allo stesso tempo sia un trucco potentissimo per gestire le crisi di dolore sia un test potentissimo a patto che il problema nasca dalla bocca.

Se il problema è la mandibola questo test/trucco è formidabile...

al contrario, se la mandibolare non ha nulla da spartire con il tuo dolore è completamente inutile...

Infatti, questo test è estremamente utile per comprendere se il problema principale è IL SISTEMA MANDIBOLARE. Cioè, per dirlo in modo semplice, ti aiuta a comprendere se il problema è la bocca oppure no.

C'è un però.

Ricordi la piramide di prima? Il concetto del sintomo come apice e di tutte le problematiche varie che lo causano come base? Ecco...

Questo test da solo ci dice se la bocca è il problema ma non ci dice se c'è altro sotto ovvero se ci sono spine irritative più antiche che in realtà potrebbero sfalsare il risultato.

Quindi adesso ti mostro questo test/trucco, fallo ma non pensare che tutto sia risolto.

Non pensare di aver capito il problema e che tutto si risolverà in un attimo.

Il discorso è molto più complesso.

Diciamo che con questo test siamo già a buon punto ma l'obiettivo non è ancora raggiunto.

IL TRUCCO CHE E' ANCHE UN TEST

Negli altri articoli abbiamo provato a vedere il test per gli occhi...

Il test per la cicatrice...

Ora vediamo quello della bocca.

Divideremo il tutto in tre fasi differenti.

Fase 1: Costruzione dei rulli per poter spegnere il sistema oclusale

Questa fase è fondamentale perché dobbiamo trovare gli oggetti migliori da utilizzare visto che, a meno che tu non viva con un dentista, non disponi dei materiali corretti.

Quindi potresti usare i dischetti di cotone per struccarsi che verranno successivamente piegati o, eventualmente, dei fazzoletti che verranno arrotolati su sé stessi a formare due rulli.

Fase 2: Inserimento dei rulli in bocca

Prendi due rulli, due fazzoletti o due dischetti piegati e inseriscili in bocca tra i denti in questo modo:



Lo scopo è di SEPARARE LE DUE ARCATE DENTALI e di farti deglutire in questa posizione per permettere al cervello di non ricevere più informazioni temporaneamente da questo sistema. Infatti, tutto quello che il nostro cervello e di conseguenza il nostro corpo sa sulla bocca arriva dai vari contatti dentali.

Se noi temporaneamente eliminiamo questi contatti cambiamo l'informazione in entrata al cervello e, di conseguenza, cambierà anche l'informazione in uscita.

Fase 3: Reset Generale, il test/trucco

Una volta inseriti i rulli passiamo alla fase successiva di Reset.

Ti chiedo di camminare mantenendo i denti leggermente serrati sui rulli così da non farli muovere (mi raccomando non stringere sui rulli) e poi, in base a quanti anni hai CAMMINA O FAI LE SCALE MANTENENDO I RULLI IN POSIZIONE.

Fase 4: Ascoltati e tiriamo le somme

Adesso devi occuparti di ascoltare il tuo corpo.

Ascolta i tuoi dolori, i tuoi movimenti – se hai dei movimenti che sai con certezza che hai costantemente difficoltà a fare è questo il momento di testare se la bocca può essere il problema – e valuta se c'è qualche cambiamento.

In caso di esito positivo – miglioramento del dolore, miglioramento della fluidità dei movimenti o altro, avrai trovato un modo per spegnere temporaneamente le tue crisi.

Ogni volta che avrai dolore saprai come poter darti un po di sollievo temporaneo.

Se invece l'esito fosse negativo – non cambia quindi nulla con o senza rulli – potrebbe essere che la tua mandibola non ha nulla a che fare con il tuo dolore anche se, per essere sicuri, sarà necessario andare ancora più a fondo.

Per questo ti invito a provare questo test e a verificare tu stesso/a il risultato ma in tutti e due i casi ti invito a prenotare una visita per venire a provare il Protocollo di Reset Osteopatico Applicato Alla Sfera Cranio-Cervico-Mandibolare.

Potresti scoprire che prima di dover intervenire sulla mandibola hai bisogno di trattare un'altra struttura come, per esempio, è successo a Marco, il mio paziente, di cui puoi trovare la recensione on-line sul mio sito.



" Credo che questa foto sia più emblematica di tante parole che una persona possa esprimere.

E' bastato un reset posturale cervicale - non effettuato con quegli scrocchi che io odio - per far cambiare completamente la mia postura e i miei dolori.

Di conseguenza tutti i disturbi che avevo, in brevissimo tempo, sono spariti.

Adesso mi appoggerò all'odontoiatra con cui collabora Daniele per poter lavorare anche sulla mia bocca che, a mia insaputa, mi creava altri svariati disturbi"

Adesso non ti resta che provare e poi prenotare subito una visita con Me.

A presto