

JAK ZĘBY WPŁYWAJĄ NA KRĘGOSŁUP?

Co oznacza prawidłowa postawa ciała? Tułów wyprostowany, głowa cofnięta nad linię barków, ściągnięte łopatki, wciągnięty brzuch, napięte pośladki, prawidłowo ukształtowane stopy. W idealnej pozycji wszystkie elementy narządu ruchu są w stanie równowagi, nie ma przeciążeń, a co za tym idzie – bólu kręgosłupa.

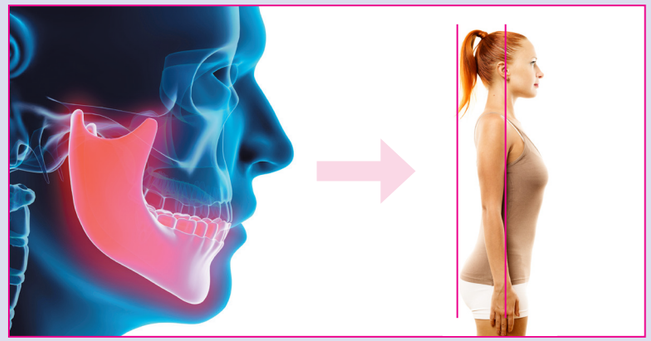


dr Aleksandra Gabren-Syller
ADENTIS
lekarz dentysta, zajmuje się interdyscyplinarnym leczeniem dysfunkcji stawów skroniowo-żuchwowych i kompleksowym leczeniem wad zgryzu

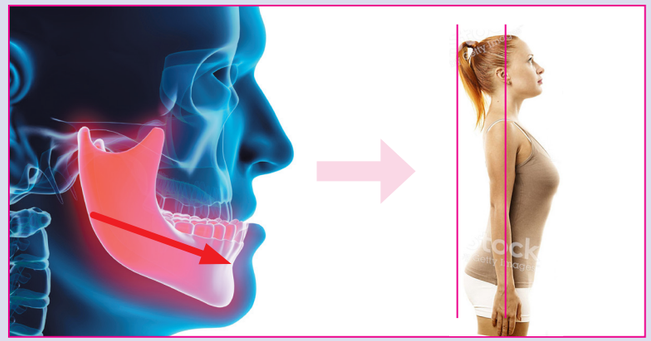
Wyobraźmy sobie sytuację, w której mamy nieprawidłowy zgryz. Po pierwsze: ścieramy zęby i przemieszczamy żuchwę na boki albo nadmiernie w tył. Taka sytuacja powoduje wzrost napięcia mięśni zaciskających szczęki i w efekcie wysunięcie głowy w przód. Głowa jest stosunkowo ciężka (waży około 5–6 kg), a co za tym idzie, mięśnie kręgosłupa muszą taką „wysuniętą" głowę utrzymać. Nie jest to zadanie proste. Równocześnie napinają się mięśnie grzbietu i karku działając niemalże jak lejce. Taka sytuacja to krótka droga do przeciążeń i zmian zwyrodnieniowych w odcinku szyjnym, piersiowym i lędźwiowo-krzyżowym kręgosłupa.

Dla porównania możemy wykonać prosty eksperyment: weźmy w każdą z rąk po 3 kg cukru i potrzymajmy je w odwiedzionych rękach. Szybko przekonamy się, że niedługo wytrzymamy w takiej pozycji bez dolegliwości bólowych.

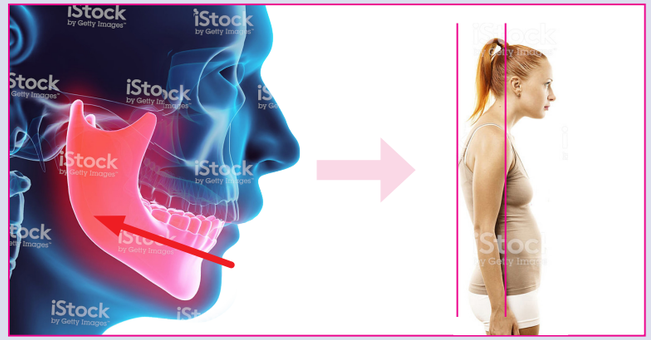
ZWIĄZEK MIĘDZY POZYCJĄ ŻUCHWY A USTAWIENIEM KRĘGOSŁUPA



Prawidłowa pozycja żuchwy do szczęki – harmonia i równowaga.



Żuchwa w protruzji (wysunięta), co powoduje odgięcie kręgosłupa do tyłu, by utrzymać równowagę i nie przeciążać mięśni.



Żuchwa w retruzji (cofnięta względem czaszki) – najbardziej niekomfortowa pozycja dla utrzymania równowagi mięśniowej, wpływająca na cały organizm. Z powodu cofnięcia żuchwy drogi oddechowe są zwężone, pacjent jest niedotleniony. Jeśli dojdą do tego np. przerośnięte migdały, to niedotlenienie stanie się dużym wyznaniem dla całego organizmu. W takim przypadku zarówno dzieci, jak i dorośli często oddychają przez usta, próbując dotlenić mózg.

Nasza postawa rzadko bywa idealna. Patrząc z boku widzimy czesto wysuniętą głowę, zaokrąglony górny odcinek piersiowy kręgosłupa tworzący tzw „wdowi garb", barki przesunięte w przód i uniesione, nadmierne wygięcie lędźwi w przód. Często towarzyszy nam ból w okolicy miednicy, wynikający z przeciążenia jej więzadeł („sznurków" wiążących ją w całość). Do tego stopy: niewłaściwe obciążenie idące z góry spłaszcza ich łuki i powoduje płaskostopie. Z kolei patrząc na postawę z przodu widzimy niesymetrycznie ustawione ramiona, lekkie pochylenie głowy w bok, często uniesienie jednej połowy miednicy i tendencję do koślawienia kolan. Jeżeli kolana w pozycji wyprostowanej łączą się i tworzą literę X, to stopy rozchodzą się na boki i powstaje stopa płasko koślawa z kwalifikacją do ćwiczeń i wkładek.
Widzimy, że nieprawidłowo funkcjonujący aparat żucia może spowodować spore spustoszenie w obrębie kręgosłupa, prowadzące do zmian zwyrodnieniowych i bólu.
Każde odchylenie w jakiejkolwiek płaszczyźnie czaszki powoduje zaburzenia. Jeżeli mamy jedną nogę krótszą, odchyla się miednica, potem obręcz barkowa a na końcu odchyli się czaszka, na prawą lub lewa stronę, co z kolei spowoduje przechylenie płaszczyzny zgryzu.

Pamiętajmy:
Zdrowe zęby = prawidłowa postawa ciała = brak bólu kręgosłupa
I w druga stronę:
Brak bólu kręgosłupa = prawidłowa postawa ciała = zdrowe zęby

Takie wady nazywamy zstępującymi lub wstępującymi, zależnie od pierwotnej przyczyny.

współautor:
mgr Maciej Iwanowski,
specjalista rehabilitacji