Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Способы справиться с тризмом после лечения рака головы и шеи

Эта информация позволит вам узнать, как справиться с тризмом после лечения рака головы и шеи. Тризм, или спазм жевательных мышц, — это неспособность полностью открыть рот.

После операции или радиотерапии в области головы и шеи вы можете ощущать напряжение в области челюсти. Вам может быть тяжело открывать рот. Приведенные в этом материале инструкции помогут расслабить мышцы челюсти. Благодаря им вы сможете шевелить ртом и челюстью так же, как и до лечения.

Информация о челюстях

Челюсть состоит из двух костей. Эти кости образуют основу рта и зубов (см. рисунок 1).

- **Верхняя челюсть** — это верхняя челюстная кость.
- **Нижняя челюсть** — это нижняя челюстная кость.
- **Височно-нижнечелюстной сустав** - это место крепления нижней челюсти к черепу.
- **Жевательная мышца** - это мышца, соединяющая нижнюю челюсть с черепом.

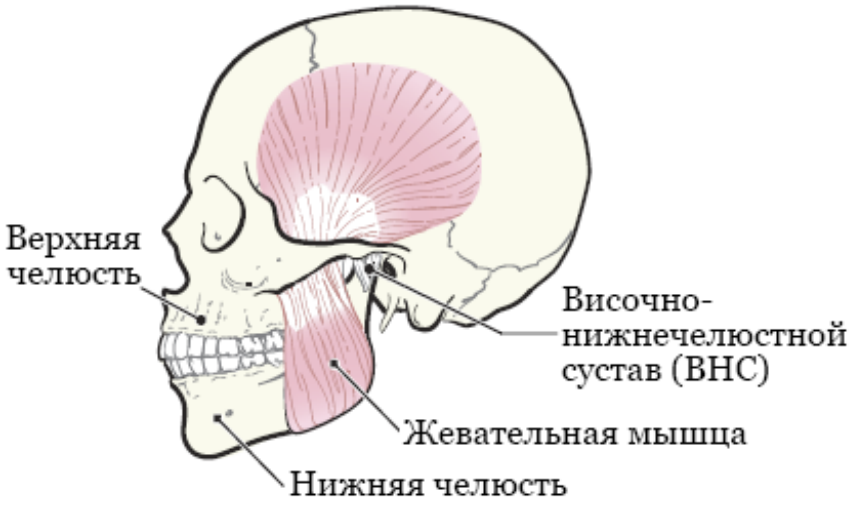


Рисунок 1. Кости и мышцы челюстей

Открытие и закрытие рта обеспечивают множество мышц и нервов, расположенных вокруг челюстей. Большинство людей могут открыть рот на 35–55 миллиметров (1,4–2,2 дюйма). Это примерно равно ширине трех пальцев руки (см. рисунок 2).



Рисунок 2. Нормальная высота открытого рта

О тризме

Тризм может произойти в любое время, сразу после или даже спустя годы после лечения. Это состояние может произойти в следующих случаях:

- если у вас опухоль в костях, мышцах или нервах, контролирующих открытие рта;
- после операции на органах головы и шеи;

- после лучевой терапии в области головы и шеи.
- после химиолучевой терапии в области головы и шеи. Химиолучевая терапия — это одновременное выполнение химиотерапии и лучевой терапии.

Эти методы лечения рака могут вызывать фиброз, который представляет собой аномальное утолщение или рубцевание ткани. Он может развиваться на начальном этапе заживления тканей после операции. Он также может возникать спустя годы после лучевой или химиотерапии.

Тризм может мешать вам заниматься повседневными делами и влиять на качество вашей жизни. У вас могут возникнуть проблемы:

- с гигиеной полости рта (поддержанием чистоты полости рта и чисткой зубов), что может привести к появлению неприятного запаха изо рта, вызвать кариес и инфекции полости рта;
- с жеванием и глотанием, из-за чего вам может быть сложно есть и пить;
- с речью;
- с поцелуями;
- с установкой дыхательной трубки (например, если вам когда-либо понадобится общая анестезия);
- с регулярным лечением зубов;
- с появлением чувства тревоги (нервозности) или депрессии (сильной грусти).

В зависимости от тяжести тризма его лечение может быть очень затруднено. Важно диагностировать тризм при появлении его первых симптомов, чтобы получить нужное лечение.

Как справиться с тризмом

Есть 5 основных способов для того, чтобы справиться с симптомами тризма:

- массажируйте (аккуратно растирайте) мышцы челюсти;
- тренируйте мышцы челюсти;
- следите за хорошей осанкой;
- соблюдайте надлежащую гигиену полости рта;
- при необходимости используйте устройства для восстановления подвижности челюсти.

Это следует делать даже при отсутствии симптомов тризма. Выполнение этих рекомендаций поможет вам шевелить ртом и челюстью так же, как и до лечения. При появлении тризма эти способы помогут вам справиться с симптомами.

Следуйте указаниям в разделе ниже. **Если вы перенесли операцию, то прежде чем приступать к их выполнению, спросите у вашего медицинского сотрудника, безопасно ли это.**

Массируйте мышцы челюсти

Прижмите указательный и средний пальцы к кости скулы. Сомкните губы, расслабьте челюсти (не стискивайте зубы).

Массируйте пальцами жевательную мышцу, которая крепится к нижней челюсти (см. рисунок 3). Во время движения пальцами найдите участки, которые чувствительны или напряжены. **Массируйте эти участки круговыми движениями пальцев в течение 30 секунд. Делайте это 2–3 раза в день.**

Старайтесь не сжимать челюсти, когда вы испытываете стресс или по привычке. Это поможет расслабить мышцы челюсти.



Рисунок 3. Массируйте мышцы челюсти

Тренируйте мышцы челюсти

Ваш медицинский сотрудник скажет, когда нужно начинать выполнять эти упражнения. Следуйте полученным указаниям. Если вы начнете выполнять эти упражнения слишком рано или слишком поздно, это может повлиять на то, насколько хорошо будут работать ваши рот и челюсть в будущем.

Следуйте этим советам при выполнении упражнений.

- Вам может понадобиться таймер или часы, чтобы удерживать положение при выполнении упражнений на растяжку необходимое количество времени.
- Дышите нормально. При выполнении упражнений не задерживайте дыхание.
- Выполняйте упражнения медленно и плавно. Не делайте быстрых и резких движений.
- Наблюдайте за своими движениями в зеркале, чтобы контролировать правильность их выполнения.

Вы можете делать эти упражнения стоя или сидя. При выполнении этих упражнений вы должны чувствовать легкое растяжение. Они не должны причинять боль. Если упражнение вызывает боль или дискомфорт,

попробуйте выполнять его более осторожно. Если боль или дискомфорт не проходят, немедленно прекратите выполнять упражнение и обратитесь к вашему медицинскому сотруднику.

Упражнения на амплитуду движений и растяжение

Выполняйте эти упражнения 3 раза в день. При их выполнении ваша голова должна оставаться в одном положении.

1. Откройте рот как можно шире, пока не почувствуете легкое растяжение, но боли быть не должно (см. рисунок 4). **Удерживайте такое растяжение в течение 10 секунд, а затем отдохните. Между повторениями делайте 1 глубокий вдох. Повторите 5 раз.**

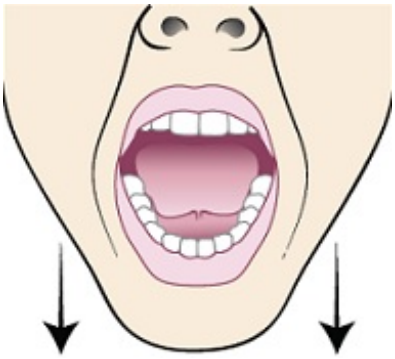


Рисунок 4. Открытие рта как можно шире

2. Сместите нижнюю челюсть влево (см. рисунок 5). **Удерживайте такое растяжение в течение 3 секунд, а затем отдохните. Между повторениями делайте 1 глубокий вдох. Повторите 5 раз.**
3. Сместите нижнюю челюсть вправо (см. рисунок 6). **Удерживайте такое растяжение в течение 3 секунд, а затем отдохните. Между повторениями делайте 1 глубокий вдох. Повторите 5 раз.**



Рисунок 5. Сместите челюсть влево



Рисунок 6. Сместите челюсть вправо

Упражнение на пассивное растяжение

Выполняйте это упражнение по 3 раза каждый день.



Рисунок 7. Прижмите большой и указательный пальцы к зубам

1. Наденьте пару одноразовых медицинских перчаток. Если у вас нет перчаток, тщательно вымойте руки водой с мылом. Намочите руки и намыльте их. Тщательно потрите в течение как минимум 20 секунд, затем сполосните. Вытрите руки бумажным полотенцем и закройте с помощью того же полотенца водопроводный кран. Если у вас нет бумажных полотенец, можно использовать чистые махровые. Меняйте их, когда они становятся влажными.
2. Прижмите большой палец к верхним передним зубам.
3. Прижмите указательный палец другой руки к нижним передним зубам (см. рисунок 7).

4. Откройте рот как можно шире. Надавите пальцами на зубы, чтобы создать дополнительный упор. Это поможет удерживать рот открытым. Вы должны чувствовать легкое растяжение, но не боль. **Удерживайте такое растяжение в течение 5–10 секунд, а затем отдохните. Между повторениями делайте 1 глубокий вдох. Повторите 5 раз.**

Следите за правильной осанкой

Правильная осанка означает сидеть и стоять так, чтобы ваши уши, плечи, бедра, колени и лодыжки были выровнены по горизонтали (см. рисунок 8). Чтобы иметь правильную осанку, необходимо поддерживать хороший тонус и растяжку мышц шеи и плеч. В этом вам помогут следующие упражнения.



Рисунок 8. Правильная осанка

Вы можете делать их стоя или сидя, опустив руки вдоль туловища. Старайтесь контролировать осанку хотя бы один раз в час во время бодрствования. Это необходимо делать, когда вы сидите в течение продолжительного времени, например работая за компьютером.

Растяжка шеи

Выполняйте эти упражнения 1 раз в день.

Выполняйте эти упражнения, пока не почувствуете легкое растяжение или напряжение. Вы не должны чувствовать боли при их выполнении.

1. Наклоните голову вперед (см. рисунок 9). **Удерживайте это положение в течение 30 секунд, затем отдохните. Между повторениями делайте 1 глубокий вдох. Повторите 5 раз.**
2. Наклоните голову назад (см. рисунок 10). **Удерживайте это положение в течение 30 секунд, затем отдохните. Между повторениями делайте 1 глубокий вдох. Повторите 5 раз.**



Рисунок 9.
Наклоните голову вперед



Рисунок 10.
Наклоните голову назад

3. Поверните голову вправо (см. рисунок 11). **Удерживайте это положение**

в течение 30 секунд, затем отдохните. Между повторениями делайте 1 глубокий вдох. Повторите 5 раз.

4. Поверните голову влево (см. рисунок 12). **Удерживайте это положение в течение 30 секунд, затем отдохните. Между повторениями делайте 1 глубокий вдох. Повторите 5 раз.**



Рисунок 11. Поверните голову вправо



Рисунок 12. Поверните голову влево

5. Наклоните голову, стараясь приблизить левое ухо к левому плечу (см. рисунок 13). **Удерживайте это положение в течение 30 секунд, затем отдохните. Между повторениями делайте 1 глубокий вдох. Повторите 5 раз.**
6. Наклоните голову, стараясь приблизить правое ухо к правому плечу (см. рисунок 14). **Удерживайте это положение в течение 30 секунд, затем отдохните. Между повторениями делайте 1 глубокий вдох. Повторите 5 раз.**



Рисунок 13. Наклоните голову влево



Рисунок 14. Наклоните голову вправо

Втягивание подбородка

Выполняйте это упражнение по 3 раза каждый день.

1. Сядьте или встаньте так, чтобы ваша спина и голова опирались на стену.
2. Втяните подбородок и попробуйте прижать заднюю поверхность шеи к стене (см. рисунок 15). **Удерживайте это положение в течение 5 секунд, затем отдохните.**
3. Вернитесь в исходное положение.
4. **Между повторениями делайте 1 глубокий вдох. Повторите 10 раз.**

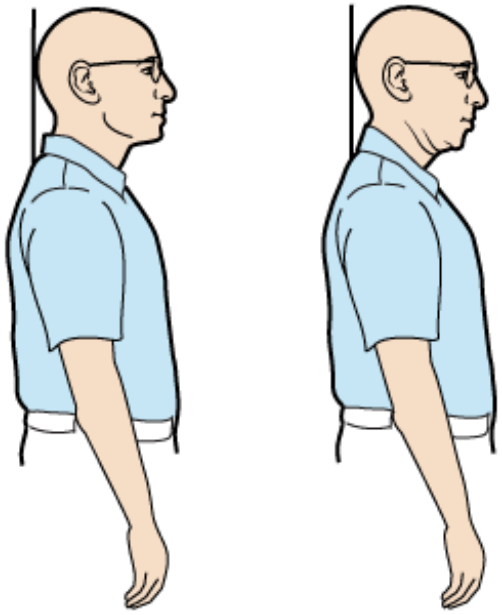


Рисунок 15. Втягивание подбородка

Сведение лопаток

Выполняйте это упражнение по 3 раза каждый день.

1. Втяните подбородок (как это описано в упражнении «Втягивание подбородка» выше).
2. Опустите плечи вниз по направлению от ушей. Это предотвратит подъем плечей.
3. Сведите лопатки вместе как можно сильнее (см. рисунок 16). **Удерживайте это положение в течение 5 секунд, затем отдохните.**
4. Вернитесь в исходное положение.
5. **Между повторениями делайте 1 глубокий вдох. Повторите 10 раз.**

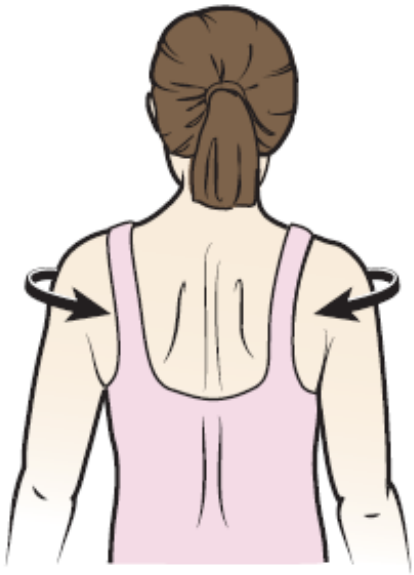


Рисунок 16. Сведите лопатки вместе

Соблюдайте надлежащую гигиену полости рта

- Чистите зубы и язык утром после сна, после каждого приема пищи и перед сном.
- Если у вас установлены съёмные зубные протезы, снимайте и очищайте их каждый раз, когда чистите зубы. Не ложитесь спать с протезами во рту.

- Чистите зубы зубной нитью один раз в день перед сном.

Используйте устройства для восстановления подвижности челюсти

Устройство для восстановления подвижности челюсти — это портативный прибор, который помогает разработать челюсть. Примерами устройств для восстановления подвижности челюсти являются:

- TheraBite® Jaw Motion Rehabilitation System™.
- OraStretch® Press System.
- Jaw Dynasplint® System.

Использование устройства для восстановления подвижности челюсти, а также упражнения для жевательных мышц могут помочь в следующем:

- улучшение амплитуды движения челюсти;
- укрепление мышц челюсти;
- облегчение боли и снятие отека.

Ваш медицинский сотрудник скажет, нужно ли вам использовать устройство для восстановления подвижности челюсти. Он порекомендует вам подходящий вариант и даст указания по его использованию.

В случае развития спазма жевательных мышц при открытии рта

Чем раньше вы начнете лечение спазма жевательных мышц, тем легче будет возобновить нормальную работу челюстей. Если у вас возникло напряжение в челюсти, немедленно позвоните своему медицинскому сотруднику. Вам могут дать направление к одному из перечисленных ниже специалистов.

- **К физиотерапевту и/или специалисту по проблемам речи и глотания.** Этот специалист поможет вам сохранить способность открывать рот. Вам также могут помочь вернуть какие-либо потерянные способности.

Эти специалисты используют самые различные методики, например, физические упражнения, растяжку и массаж. Они также могут порекомендовать вам использовать специальные устройства для восстановления подвижности челюсти, которые помогут вам открыть рот.

- **К врачу-реабилитологу.** Этот врач проверит, насколько хорошо вы можете открывать рот. Вам могут назначить лекарства от боли или спазмов (внезапного сильного сокращения мышц), предложить другие способы лечения или порекомендовать медицинские устройства, чтобы помочь вам.

Ваш медицинский сотрудник обсудит с вами, направление к какому специалисту будет наиболее полезным для вас.

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Managing Trismus After Treatment for Head and Neck Cancer - Last updated on July 17, 2023
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center