

# ESTHETIC PRIME

WIOSNA 2011 NR 1 (1) CENA 29 PLN

MAGAZYN DLA MIŁOŚNIKÓW PIĘKNEGO CIAŁA

## Natural Look

nowoczesny  
trend  
w chirurgii  
plastycznej

Co Twoje zęby  
mają wspólnego  
z Pilatesem?

WYWIAD Z DR. JOE  
WILLARDSSEN'EM

Ogród Myśli  
Beaty Tyszkiewicz  
rozmowa z gwiazdą  
o pięknie

Nowe trendy  
w makijażu

## Przygotuj ciało do lata

ZDROWA OPALENIZNA  
WALKA Z ROZSTĘPAMI  
ATLAS IDEALNEGO CIAŁA

ISSN 2083-0564



9 772083 056106



# Co Twoje zęby mają wspólnego z Pilatesem?

Rozmowa z dr. Joe Willardsen'em



Fot. dzięki uprzejmości dr. Joe Willardsen'a

Co łączy wielu amerykańskich hostów telewizyjnych, prezenterów, modeli, zwycięzców konkursów piękności i zawodowych sportowców? Zawdzięczają swój uśmiech dr. Joe Willardsen'owi, znanemu specjalście w dziedzinie nerwowo-mięśniowej, kosmetycznej i estetycznej stomatologii, który wykonuje „nieoperacyjny” lifting uśmiechu. Dr Willardsen był przez 6 lat oficjalnym stomatologiem, konkursu piękności Miss Nevada, USA. Dzisiaj zgodził się zdradzić nam tajniki nerwowo – mięśniowej stomatologii.

**Dorota Oyrzanowska:** Jest Pan jednym z najlepszych na świecie specjalistów, jeżeli chodzi o stomatologię nerwowo-mięśniową. Proszę przybliżyć nam, czym są leczone przez Pana zaburzenia skroniowo-żuchwowe, w skrócie zwane TMD?

**Joe Willardsen:** W istocie TMD odnosi się do zaburzeń skroniowo – żuchwowych i zawiera w sobie wszystkie problemy związane z żuchwą, stawami żuchwowymi, zgryzem oraz mięśniami kontrolującymi żucie. Większość ludzi myli pojęcie TMD z TMJ. TMJ to nic innego jak staw skroniowo – żuchwowy, dlatego też używanie tego terminu w określeniu zaburzeń skroniowo – żuchwowych jest błędne. Bardzo dużo

osób na świecie cierpi z powodu TMD. W samych Stanach Zjednoczonych problem ten dotyka około 80% populacji.

**DO: Jakie są oznaki i kategorie TMD?**

**JW:** TMD cechuje wiele oznak i symptomów. Do najczęściej występujących należą: bóle głowy i czaszkowego odcinka szyjnego, bóle mięśni ust i wokół ust, dzwonięcie w uszach, ucisk, zgrzytanie zębami, ból zębów, wrażliwość zębów, mrowienie w palcach, zmęczenie, postawa ciała z wysuniętą głową do przodu czy postawa zgarbiona. Oczywiście na tym lista się nie kończy. Wymieniłem najczęściej występujące objawy TMD, jakie zanotowałem wśród pacjentów odwiedzających moją klinikę. Wśród symptomów istnieje jeszcze wiele znaków, które są



charakterystyczne dla TMD, takich jak: zapsute, popękane i kruszące się zęby, przerwa między jedynkami, płaskie zęby, zęby mocno przylegające do siebie oraz zęby ostro zakończone, jak również przeskakiwanie i klikanie stawu szczękowego i wiele innych. Gdy zęby nie stykają się ze sobą w sposób zsynchronizowany, może to wpływać na sposób w jaki pracują mięśnie i stawy żuchwy, prowadząc do nadmiernego wysiłku i obciążenia tych partii, a w efekcie do dyskomfortu pacjenta. W skrajnych przypadkach nawet do zaostrzającego się bólu okolic skroniowo – żuchwowych.

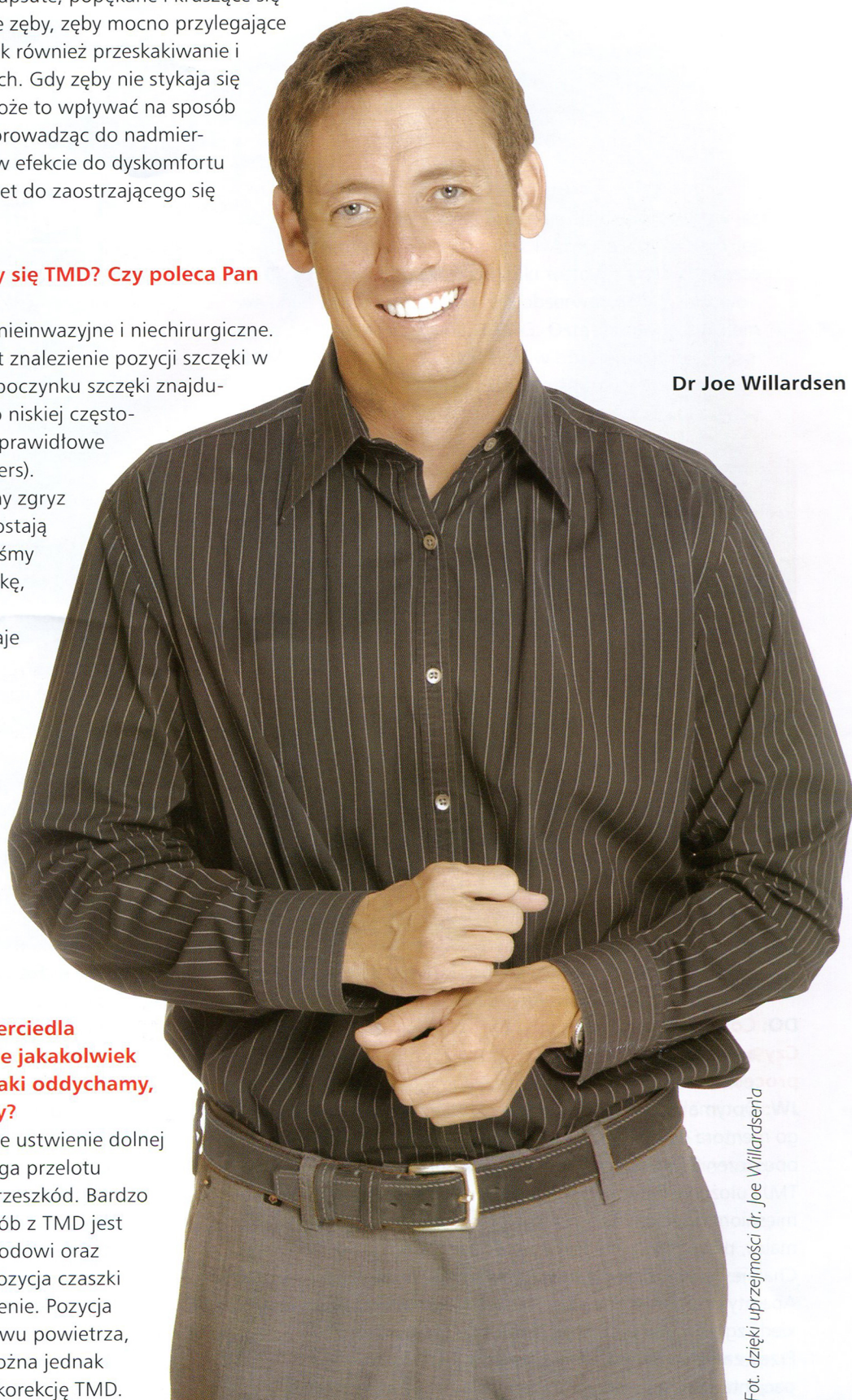
**DO: Czy można i w jaki sposób leczy się TMD? Czy poleca Pan terapię odwracalną czy inwazyjną?**

**JW:** W terapii TMD preferuję podejście nieinwazyjne i niechirurgiczne. Pierwszym krokiem w leczeniu TMD jest znalezienie pozycji szczęki w pełnym relaksie mięśniowym. Pozycję spoczynku szczęki znajdujemy przy pomocy prądów zmiennych o niskiej częstotliwości oraz komputerów ustalających prawidłowe położenie szczęki (jaw tracking computers). Pozycja ta jest uznawana za fizjologiczny zgryz pacjenta. W ten sposób głowa i szyja zostają zbalansowane. Od tego momentu jesteśmy w stanie wygenerować specjalną wkładkę, która wyrówna zgryz i pacjent będzie mógł funkcjonować w nowej pozycji. Daje to możliwość, zarówno pacjentowi jak i lekarzowi, "przetestowania" nowego ustawienia oraz wykonanie korekty w sposób przewidywalny i co ważniejsze, bezpieczny. Rezultaty terapii mogą się od siebie różnić, ale pacjenci zazwyczaj pozbywają się bólu w ciągu kilku dni. Kiedy pacjent już nie cierpi, możemy przejść do ortodontycznego ustawiania zębów przy pomocy stałych aparatów ortodontycznych we właściwej, sprawdzonej pozycji.

**DO: Wiem że nasza postawa odzwierciedla interakcje umysłu i ciała. Czy istnieje jakakolwiek możliwość ulepszenia sposobu, w jaki oddychamy, przez skorygowanie naszej postawy?**

**JW:** Oczywiście, że tak! Przez poprawne ustawienie dolnej szczęki oraz skorygowanie sylwetki droga przelotu powietrza nagle zostaje pozbawiona przeszkód. Bardzo powszechnie występującą postawą u osób z TMD jest pozycja ciała z głową wysuniętą ku przodowi oraz odgiętą do tyłu. Ta niebalansowana pozycja czaszki powoduje zapadanie się ramion i garbienie. Pozycja głowy i szyi powoduje blokadę przepływu powietrza, co stanowi zagrożenie dla pacjenta. Można jednak przeciwdziałać temu schorzeniu przez korektę TMD.

Dr Joe Willardsen



Fot. dzięki uprzejmości dr. Joe Willardsena





Fot. dzięki uprzejmości dr. Joe Willardsen'a

**DO: Co oznacza pojęcie optymalizacja zgryzu?  
Czy aparaty ortodontyczne są pomocne w tym procesie?**

**JW:** Optymalizacja zgryzu została rozwinięta przez mojego mentora dr. Clayton'a A. Chan'a. Odkrył on, że przez opuszczenie i wysunięcie szczęki następuje dekompresja TMJ i ułożenie naturalne zgryzu. Pozwala to stawom i mięśniom działać w sposób fizjologiczny i zarazem optymalny, pozwalający na bezstresowe funkcjonowanie. Dr Chan jest wynalazcą metody zoptymalizowanego zgryzu. Aparaty ortodontyczne są skuteczne tylko w wypadku, kiedy zgryz został wcześniej ulepszony i sprawdzony. Przed założeniem aparatu wymagane jest noszenie przez pacjenta specjalnie przygotowanej dla niego wkładki orto-

dontycznej. Bardzo często zdarza się, że aparaty czasowe mogą wyrządzić więcej szkody niż pożytku, jeżeli nosi się je bez wcześniejszego przygotowania.

**DO: Jak dokładnie znajduje Pan odpowiednią pozycję szczęki?**

**JW:** Odpowiednia pozycja szczęki ustalana jest przy pomocy wspomnianych już wcześniej prądów o niskiej częstotliwości oraz sprzętu K7 Jaw Tracking. Robimy również serie zdjęć rentgenowskich obszaru TMJ. Dodatkowo przeprowadzamy szereg testów, aby upewnić się o prawidłowym położeniu szczęki w spoczynku. Następnie fabrykujemy wkładkę ortodontyczną na dolne zęby, która jest noszona przez pacjenta przez parę



miesiący, a nawet do roku. Po upływie tego czasu ponownie wykonujemy zdjęcia rentgenowskie. Kiedy okazuje się, że pacjent został wyleczony, osiągamy sukces.

**DO: Jakie są aspekty sportowe stomatologii nerwowo – mięśniowej?**

**JW:** Po wyleczeniu TMD u pacjentów zauważamy znaczną poprawę ich samopoczucia. Pacjenci zyskują większy zakres motoryczny i lepszy balans. Ich ciało staje się silniejsze i bardziej elastyczne. Połączenie stomatologii nerwowo-mięśniowej i sportu odbywa się bezproblemowo i w dzisiejszych czasach zaczyna cieszyć się coraz większą popularnością.

**DO: Czym są Neuromuscular Agility Mouth Guards (NAMG – ustne aparaty zwinności nerwowo – mięśniowej), które stają się coraz bardziej popularne wśród sportowców. Jaka jest zasada ich działania?**

**JW:** NAMG są wykonane bardzo podobnie do wkładek ortodontycznych, wykorzystywanych w leczeniu TMD. Zrobione są jednak z bardziej miękkich materiałów i zostały zindeksowane jako pomoc dla sportowców w utrzymaniu prawidłowej pozycji nerwowo – mięśniowej. Pozycja ta jest uzyskiwana dokładnie w ten sam sposób jak u pacjentów z TMD, przy użyciu tych samych metod i sprzętu. Uzyskana informacja służy do przygotowania odpowiedniego NAMG. W zależności od sportu przepisują albo górny, albo dolny aparat. Dla sportów typu Joga lub Pilates polecam aparaty dolne, dla sportów kontaktowych polecam górne.

**DO: Czy może wymienić Pan nazwiska sławnych sportowców, korzystających z NAMG?**

**JW:** Obecnie większość profesjonalnych zawodników korzysta z NAMG. Do sław noszących NAMG zalicza się m.in.: Shaquille Oneal, Terrell Owens, olimpijski łyżwiarz szybki i wielokrotny złoty medalista - Apollo Ohno, amerykański złoty medalista w narciarstwie - Bode Miller'a, olimpijski złoty medalista w kolarstwie - Gideon Massie, wiele osób z załogi sportów aktywnych w MTV, typu "Nitro Circus", mistrz MotoCross/Supercross/Indie – Jeff'a Ward'a, Trevor Cann'a - zawodnik Colorado Avalanche, czy Mark Fretta były zawodnik nr 1 w triathlonie i obecny mistrz triathlonu rozgrywanego w Chicago. Ale oczywiście na nich lista ta się nie kończy.

**DO: Jaka jest główna rola NAMG?**

**JW:** Główną rolą NAMG jest utrzymanie przez zawodnika odpowiedniej pozycji obszaru głowy i szyi, co wpływa na polepszenie jego siły, balansu i elastyczności.

**DO: Z czego są zrobione NAMG?**

**JW:** NAMG wykonane są z miękkiej gumy, materiału, który układa się i zgina wedle aktualnych potrzeb użytkownika.

**DO: Jak reagują na NAMG osoby z nich korzystające?**

**JW:** Najbardziej popularną reakcją wśród sportowców jest zadziwienie. Przez korzystanie z NAMG czują się bardziej stabilni i silniejsi. Reakcje i wyniki testów są natychmiastowe i niezwykle przyjemnie jest obserwować ich zadowolenie podczas testowania NAMG. Ostatnio dopasowałem NAMG dla mistrza wagi ciężkiej w boksie. Jego pierwszą reakcją było zadziwienie i zarazem zadowolenie, że mógł w końcu oddychać podczas zacisku. Ponieważ aparaty są zaprojektowane tak, aby przepuszczać powietrze podczas zacisku zębów. Mógł on zaciskać zęby i oddychać w tym samym czasie. W swoim starym aparacie nie mógł tego robić. Jest to ogromna zaleta NAMG.

**DO: Jaka jest przyszłość nerwowo-mięśniowej stomatologii?**

**JW:** Bez wątpienia nerwowo-mięśniowa stomatologia jest przyszłością stomatologii. Teraz, kiedy łączymy techniki nauki o narządzie żucia z nowymi koncepcjami nerwowo-mięśniowymi, osiągamy doskonałą równowagę w leczeniu pacjentów z TMD.

**DO: Czy dużo osób z innych krajów przyjeżdża do pańskiej kliniki?**

**JW:** Tak, moja klinika przyciąga pacjentów z całego świata. Mamy wielu pacjentów, którzy przychodzą do mnie podczas ich pobytu w Las Vegas. Prowadzimy również szkolenia w zakresie nerwowo – mięśniowej stomatologii, przez co wielu stomatologów z całego świata przybywa do kliniki aby zapoznać się z tymi nowymi technikami.

**DO: Czy trudno jest umówić się na wizytę do Pana?**

**JW:** Nie ma z tym najmniejszego problem, bardzo łatwo jest mnie znaleźć w Las Vegas. A ponieważ miasto to stanowi cel podróży wielu osób zarówno z samych Stanów Zjednoczonych, jak innych krajów, wizyta w True Dentistry jest naprawdę łatwa do zrealizowania.

**DO: Bardzo dziękuję za rozmowę.**

**JW:** To ja dziękuję za możliwość podzielenia się wiadomościami, jakie posiadam.

**Kontakt z dr. J. Willardsen'em:**  
[www.truedentistry.com](http://www.truedentistry.com)