



## Instrucciones post-operatorias: manejo de su cóndilo

---

Su fractura implica la pieza del hueso del maxilar inferior que compone la articulación (temporomandibular) de la mandíbula. Esto es importante porque un problema común con el proceso curativo con este tipo de lesión es una cicatriz excesiva en el hueso y los tejidos suaves que pueden llevar al dolor a largo plazo, artritis, y a la limitación permanente de la abertura y al movimiento del maxilar inferior. Los cuidados en casa diarios siguiendo las instrucciones siguientes son críticos dar la mejor oportunidad de la cura sin problemas permanentes con dolor y la función de la mandíbula. ¡El último resultado de su lesión incumbe mucho a usted!

Lo que usted necesita hacer:

1. Cada noche antes de irse a la cama, aplique 2 o 3 elásticos (bandas de goma) a los ganchos en cada lado de su boca para sostener los maxilares superiores e inferiores sólidamente juntos en su mordedura normal. Los elásticos se deben enganchar sobre los apoyos atados con alambre a sus dientes en el área trasera y media en cada lado (evitando los dientes de adelante, si es posible). Los elásticos se deben colocar lo más derecho posible hacia arriba y hacia abajo entre la parte superior y los maxilares inferiores. Generalmente, es mejor utilizar 2 ganchos adyacentes en la parte superior y el maxilar inferior para cada elástico (colocándolos en la forma de una caja) o 2 ganchos en un mandíbula y 1 gancho en la otra mandíbula (colocándolos en la forma de un triángulo). Durante el día, quite los elásticos de los dientes. Coma cualquier tipo de comida que usted quiera, intentando volver a su dieta normal tan pronto como usted pueda.
2. Por lo menos 4 veces por el día (mañana, mediodía, tarde, y noche), haga los ejercicios para estirar la mandíbula que fueron demostrados a usted:
  - Abra su boca de par en par lo más que sea posible, usando sus dos pulgares o su dedo índice y dedo pulgar de cada mano o las cuchillas de lengua para ayudarlo a estirar. Lleve a cabo este estiramiento por 10-15 segundos. Repita 10 veces.
  - Intente mover el maxilar inferior a la derecha, después a la izquierda, después para adelante. Usted puede tener que usar sus dedos/manos para ayudar a dirigir su mandíbula para realizar estos movimientos. Repita 10 veces.
3. Mantenga la buena higiene oral con cepillo, usando el hielo dental, y aclarando su boca bien, por lo menos 2 veces al día. Si usted no mantiene la buena higiene oral, no sólo usted tendrá malestar, el mal aliento, y riesgo de infección, pero cuando los apoyos se quitan de sus dientes, usted también podrá tener decaimiento (cavidades) y enfermedad de las encías.
4. Llegue a todas sus citas programadas después del tratamiento.

¡La ejecución de los ejercicios detalló sobre varias veces cada día y la aplicación de los elásticos entre sus mandíbulas cada noche era una diferencia enorme en el resultado de su lesión y cómo su mandíbula se sentirá y funcionara el resto de su vida!