

Metoda ORA – Nowość na rynku

dwie minuty dziennie dla mięśni i stawów

Pomaga likwidować skutki stresu, napięć mięśniowych, bóle głowy, bóle kręgosłupa, zaburzenia snu...

Do samodzielnego używania

Żadnych skutków ubocznych

Prosta w stosowaniu

Efekt pracy naukowej i badań klinicznych



I. ZAGROŻENIA CYWILIZACYJNE I ICH WPŁYW NA NASZ ORGANIZM

Szybkie tempo życia, zmiany cywilizacyjne, społeczno-kulturowe, technologiczne, poczucie zagrożenia, lęki, wszechobecny stres, a także urazy fizyczne doprowadzają u 80% populacji światowej do zmian organicznych i zaburzeń czynnościowych narządu żucia.

Nawet w codziennych okolicznościach np. podczas uprawiania sportu, podejmowania wysiłku, doświadczania złości, gniewu, irytacji, podświadomie zaciskamy zęby, co może być jedną z przyczyn różnego rodzaju problemów stomatologicznych, a w konsekwencji stawowych. One z kolei mogą być źródłem nawracających napadowych bólów głowy i twarzy, zaburzeń snu, dolegliwości kręgosłupa, zniekształceń sylwetki i innych problemów zdrowotnych. Zaburzenia czynnościowe mięśniowo-szkieletowe stały się problemem numer 1 w krajach wysoko uprzemysłowionych.

A przecież człowiek nie po to żyje, aby wciąż odczuwać jakieś bóle!



II. ROLA STAWÓW SKRONIOWO-ŻUCHWOWYCH

Stawy skroniowo-żuchwowe są najwyżej umiejscowionymi stawami w organizmie człowieka. Są także jednymi z najczęściej używanych, ponieważ uczestniczą w podstawowych funkcjach życiowych takich jak: oddychanie, mówienie, wydzielanie i

przełykanie śliny itd. Ich prawidłowe położenie to gwarancja prawidłowego funkcjonowania naszego ciała.

Przy prawidłowo położonej żuchwie zęby łuku górnego nie dotykają zębów łuku dolnego, czyli istnieje szpara spoczynkowa. Nieprawidłowością jest stały kontakt zębów, który powoduje ciągłą stymulację nerwową, co prowadzi do stresu. Jeśli nie reagujemy na ten stan odpowiednio szybko, dochodzi do zgryzienia zębów i powstania tak zwanych tarczek zębowych, co z kolei źle wpływa na stawy skroniowo-żuchwowe i pozostałe stawy.

Od razu nie powoduje to bólu, ale wywołuje zmęczenie.

Zaburzenia równowagi stawów skroniowo-żuchwowych skutkują zmianami w ustawieniach i wzajemnych zależnościach między kręgami kręgosłupa i kończyn. Przywrócenie równowagi stawowej to przywrócenie elastyczności organizmowi i wpływanie na jego funkcje neurowegetatywne.



III. LECZENIE I PROFILAKTYKA

W leczeniu zaburzeń czynnościowych narządu żucia poza leczeniem stomatologicznym (m.in. stosunkowo kosztowna i długotrwała szynoterapia), stosuje się - jako wspomagające - leczenie farmakologiczne (leki przeciwbólowe). Bardzo ważna jest również fizykoterapia i ćwiczenia mięśni narządu żucia wykonywane przez pacjenta w domu i w wyspecjalizowanym gabinecie. Brak refundacji NFZ nie sprzyja poprawie sytuacji w tym zakresie.

Nowością w tej dziedzinie jest METODA ORA (aparat i trzy proste ćwiczenia). Stosowanie metody umożliwia zarówno leczenie zaistniałych już problemów, jak i znakomitą profilaktykę.

Jest to **pierwszy na polskim rynku** aparat umożliwiający samodzielną, łatwą i skuteczną korekcję ustawienia stawów skroniowo-żuchwowych w warunkach domowych.



IV. METODA ORA

Metoda ORA służy do korekcji stawów skroniowo-żuchwowych, przez co wspomaga przywrócenie równowagi biomechanicznej całego organizmu.

Stosowanie jej, poprzez stymulowanie łańcuchów kinematycznych, pozwala na prawidłowe ustawienie stawów skroniowo-żuchwowych, a więc przywrócenie położenia żuchwy do stanu fizjologicznego i relaksację nadmiernie napiętych mięśni twarzy.

W konsekwencji wpływa na równowagę pozostałych stawów. Jej wpływ na organizm człowieka można zbadać poprzez pomiary zakresów ruchów stawów.

Aparat ORA, wraz z metodą, powstał w wyniku pracy naukowej w dziedzinie kinezyterapii funkcjonalnej i biomechaniki. Jego twórcą jest p. Bogumiła Cyrulik, Polka mieszkająca i pracująca we Francji.

Metoda ORA składa się z dwóch elementów: aparatu oraz ćwiczeń.

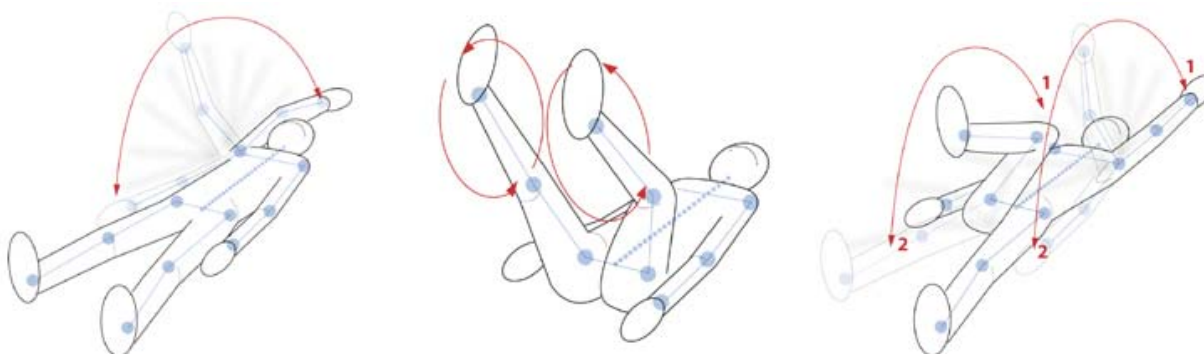
1. APARAT



2. SPOSÓB UŻYCIA

Aparat należy włożyć do ust i dopasować rozstawienie poduszczonek na szerokość zębów trzonowych tak, żeby poduszczoneki aparatu oparły się na nich skrzydełkami w dół. Zamknąć usta z umiarkowaną siłą (nie gryźć poduszczonek). Następnie, z aparatem ORA, w pozycji leżącej należy wykonać trzy ćwiczenia:

1. naprzemienne wznoszenie ramion,
2. klasyczny „rowerek”
3. równoczesne i przeciwległe wznoszenie ramion i kończyn dolnych.



Po zakończeniu ćwiczeń należy przekręcić się na bok i wstać. Ćwiczenia mogą być powtarzane kilkakrotnie w ciągu dnia: rano dla lepszego samopoczucia, wieczorem dla odprężenia przed snem, przed i po zajęciach sportowych. Czas wykonywania ćwiczeń wynosi jednorazowo około dwóch minut. Aparat ORA można stosować również dla rozluźnienia mięśni twarzy i karku: wystarczy wykonać około 15 kroków z aparatem w ustach. ORA jest aparatem do użytku osobistego. Należy dbać o jego higienę, płucząc po użyciu w wodzie i myjąc pastą do zębów.

3. WSKAZANIA I PRZECIWSKAZANIA

Metoda ORA przynosi znakomite rezultaty w wielu problemach zdrowotnych, np. likwiduje skutki stresu, napięć mięśniowych, bóle stawów, kręgosłupa, zaburzenia

mięśniowo-szkieletowe, bruksizm (zgrzytanie zębami), szумы i dolegliwości uszu, problemy ze słuchem, zaburzenia snu, łagodni bóle pleców i karku.

Jest szczególnie skuteczna w likwidowaniu lub zmniejszaniu dolegliwości stawowych i bólów głowy różnego pochodzenia. Może np. pomagać w mięśniowych napięciowych bólach głowy, które często są mylone z bólami migrenowymi i leczone środkami przeciwbólowymi.

Pomaga osobom noszącym protezy zębowe. ORA może i powinna być stosowana także u dzieci. Wszelkie upadki powodują szok dla stawów i mięśni, co odbija się także na stanie szczęk. Np. dziecko zaczyna zgrzytać zębami, stan ten koniecznie wymaga korekty. Aparat ORA przyczynia się także do likwidowania bólów głowy wywoływanych noszeniem aparatów ortodontycznych przez dzieci.

Metody nie powinno się stosować, gdy występują jakiegokolwiek przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń fizycznych, w schorzeniach takich jak: nowotwory, zapalenia i infekcje stawów, ostra osteoporoza, wady rozwojowe stawów potyliczno-szyjnych, choroba Scheuermanna. W przypadku wątpliwości należy skonsultować się z lekarzem.

4. ZALETY

Główną zaletą metody ORA jest jej nieinwazyjne działanie, które wspomaga leczenie wielu jednostek chorobowych powstałych w wyniku zaburzenia równowagi stawów skroniowo-żuchwowych.

Stosowanie metody ORA umożliwia ich prawidłową repozycję, co pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu stawów. W efekcie poprawia ogólną sprawność fizyczną i samopoczucie. Stosowanie metody polepsza komfort życia. Wpływa także na nasz wygląd. Rysy twarzy stają się bardziej rozluźnione, a prawidłowe położenie żuchwy wspomaga odzyskanie bardziej wyprostowanej, młodzieńczej sylwetki.

Może być stosowana przez osoby w każdym wieku. Tak przez dzieci, jak i osoby starsze. Aparat dopasowuje się do każdej wielkości szczęki. Poprawia ogólne funkcjonowanie organizmu, wpływa na nasze zdrowie i urodę.

Metoda ORA jest prosta i wymaga niewielkiej ilości czasu - tylko 2 minuty dziennie.

Aparat ORA jest wykonany z materiałów posiadających atesty biologiczne.

