



## BRUKSİZMİ OLAN HASTALARIN HİPNOTERAPİ İLE REHABİLİTASYONU: 3 VAKA SUNUMU REHABILITATION OF PATIENTS WITH BRUXISM WITH HYPNOTHERAPY: 3 CASE REPORTS

Nuran YANIKOĞLU<sup>1</sup>  
Ahmet Berhan YILMAZ<sup>2</sup>  
Kenan TAŞTAN<sup>3</sup>

### ÖZET

Bruksizm, dişlerin fonksiyonel olmayan şekilde sıkılması ve gıcırdatılması ile karakterize parafonksiyonel bir alışkanlıktır. Bruksizm, diş yapısı ve protezler için önemli bir risk faktörüdür. Teşhis, hedeflenen tıbbi öykü ve muayeneye dayanır. Etiyolojisi tartışmalıdır. Bununla birlikte birçok faktörün rol oynadığı düşünülmektedir. Bu nedenle de tedavide tek bir seçenek yeterli olmayabilir. Günümüzde bruksizm tedavisinde dental tedavi, farmakoterapi ve psikoterapi yöntemlerinin yanı sıra geleneksel ve tamamlayıcı tıp yöntemleri de kullanılmaktadır. Geleneksel ve tamamlayıcı tıp yöntemlerinden biri olan hipnoterapi bruksizmin tedavisinde oldukça etkili bir yöntemdir.

Hipnoz, bir sağlık profesyonelinin, uygulama esnasında süjeden (hipnoz uygulanan kişi); düşünce, duygu, algı, veya davranış değişikliği oluşturmasını telkin ettiği bir prosedürdür. Hipnoza genellikle bir indüksiyon işlemiyle başlanır. Birçok farklı hipnotik indüksiyon yöntemi olsa da birçoğu gevşeme ve rahatlama için önerilir. Geçmiş dene

### ABSTRACT

Bruxism is a parafunctional habit characterized by non-functional clenching and grinding of the teeth. Bruxism is an important risk factor for tooth structure and dentures. Diagnosis is based on targeted medical history and examination. Its etiology is controversial. However, many factors are thought to play a role. Therefore, a single treatment option may not be sufficient. Today, in the treatment of bruxism, in addition to dental treatment, pharmacotherapy and psychotherapy methods, as well as traditional and complementary medicine methods are used. Hypnotherapy, one of the traditional and complementary medicine methods, is a very effective method in the treatment of bruxism.

Hypnosis is performed by a healthcare professional from the subject (the person being hypnotized) during practice; It is a procedure in which it induces a change in thought, emotion, perception, or behavior.

Hypnosis is usually started with an induction

<sup>1</sup> Prof. Dr., Atatürk Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi, Protetik Diş Tedavisi, Erzurum-Türkiye. ORCID No: 0000- 0001-7677-1248

<sup>2</sup> Prof. Dr., Atatürk Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi, Radyoloji Anabilim Dalı, Erzurum-Türkiye. ORCID No: 0000- 0001-5494-0290

<sup>3</sup> Doç. Dr., Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Erzurum-Türkiye. ORCID No: 0000-0002-6020-1379.

Geliş Tarihi/Received: 29/07/2022

Kabul Tarihi/Accepted: 30/09/2022

yimlerin hayal edilmesi ya da düşünülmesi talimatları da hipnotik indüksiyonlarda yaygın olarak kullanılan bir yöntemdir.

Bu çalışmada bruksizm tanısı konulan, çeşitli farmakolojik ve oklüzal plak tedavisi uygulanmasına rağmen istenilen sonuç alınamayan üç hastaya uygulanan hipnoterapinin etkinliği literatür eşliğinde incelenmiştir.

**Anahtar Kelimeler;** Hipnoz, Hipnoterapi, Bruksizm.

process. While there are many different methods of hypnotic induction, many are recommended for relaxation and relaxation. Instruction to imagine or think about past experiences is also a common method of hypnotic inductions.

With hypnotherapy methods, the patient is relieved. The patient is also taught to self-rehabilitate with the self-hypnosis method. In this study, the efficacy of hypnotherapy applied to three patients diagnosed with bruxism who did not get the desired result despite various pharmacological and occlusal plaque treatments was examined in the light of the literature.

**Keywords:** Hypnosis, Hypnotherapy, Bruxism.

## GİRİŞ

Bruksizm kişinin istemsiz olarak ritmik veya nonfonksiyonel hareketler ile dişlerini sıkma veya dişlerini gıcırdatma alışkanlığı olarak tanımlanır. Bu durum kişide normal çiğneme hareketlerinden daha fazla oklüzal travmaya sebep olur (1). Bruksizmde farklı iki sirkadiyen görünümü vardır. Biri gün içerisinde görülen diurnal bruksizm, diğeri ise uyku sırasında oluşan noktürnal bruksizm (2).

Diurnal bruksizmde temel belirti diş sıkma iken, noktürnal bruksizmde diş sıkma ile birlikte diş gıcırdatma da görülür (3-4).

Günümüzde bruksizm tedavisinde kullanılan yöntemlerden bazıları şunlardır; oklüzal ayarlamalar, denge terapisi, psikoterapi, gevşeme eğitimi, ilaç tedavisi biofeedback, elektrik yöntemi, botulinum toksini, hipnoterapi (5-8).

Kognitif bir yöntem olan hipnoz, bir kişinin dikkatinin yakın çevresinden ayrıldığı ve duygular, biliş ve imgeler gibi içsel deneyimler tarafından emildiği uyanık bir farkındalık durumudur (9). Tıbbi olarak birçok hastalığın tedavisinde güvenle kullanılabilen hipnoz, dental kaygının giderilmesinde, proteze alışmayı kolaylaştırmada, bruksizm tedavisinde ve bulantı refleksinin giderilmesinde de güvenle kullanılabilir (8).

## Olgu

Atatürk Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi protetik diş tedavisi kliniğine bruksizm teşhisi ve gece plağı yapımı için gelen üç hastaya hipnoterapi uygulandı. Hastalar yapılacak işlemler hakkında sözel olarak bilgilendirildi ve aydınlatılmış onam formları imzalatıldı. Etik kurul için izin Atatürk Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesinden alındı (21.04.2022/06).

### 1. Vaka

AÖ. Ev hanımı. Şiddetli ağrılar, depresif bir hal ve diş sıkma, temporomandibüler eklem (TME) disfonksiyonu (her yöne ciddi fonksiyon kaybı) ile geldi. Lateral pterigoid, medial pterigoid, masseter kas spazmları, sternocleidomastoid (SCM) ve trapezius spazmları vardı. Hastaya önce Tizanidin Hidroklorür 6 mg MR kapsül ve Diklofenak Sodyum 75 SR tb verildi.

Hasta kontrole geldiğinde plak yapıldı. Plak sonrası hasta 6 ay takip edildi. Bu süre zarfında şikayetlerinin azaldığı ama sağ masseter spazmının devam ettiği tespit edildi. Bunun üzerine hasta hipnoterapiye yönlendirildi.

### 2. Vaka

EÜÇ. Öğrenci. Ağrı ve diş sıkma, TME disfonksiyonu şikayetleri ile müracaat etti. Lateral

pterygoid, medial pterygoid, masseter kas spazmları, SCM ve trapezius spazmları vardı. Hastaya önce 250 mg Klorzoksazon/ 300 mg Parasetamol tb verildi. Kontrole geldiğinde plak yapıldı. Hasta 6 ay takip edildi. Şikâyetlerinin azaldığını ama tam geçmediğini ifade etti. Bunun üzerine hastaya hipnoterapi önerildi ve hipnoterapiye yönlendirildi.

### 3. Vaka

M.Ö, Öğretmen. Şiddetli ağrı ve ciddi disfonksiyon şikâyeti ile polikliniğimize başvurdu. Daha önce geçirdiği mide kanaması sebebiyle ilaç kullanmadığını ifade etti. Hastanın ağrıları ve diş sıkması gün boyu devam ettiği için hastada depresif bulgular gelişmişti. Hastanın tedavisinde bruksizm için gece plağı yapıldı. Depresif duygu durumu için motivasyonel görüşme yapıldı. Hasta 3 ay takip edildi. Bu süre zarfında şikâyetlerinin azaldığı ama tam olarak geçmediğini ifade etmesi üzerine, hasta hipnoterapiye yönlendirildi.

### 1. Seans

Her üç vakamıza hipnoz hakkında bilgi verildi (mayalama yapıldı). Hipnoz hakkında merak ettikleri sorular cevaplandırıldı.

Hipnoza (telkine) yatkınlıklarını ölçmek için güvenilirlik ve geçerlilik çalışması yapılmış ve Türkçe olarak geliştirilmiş Taştan Telkine Yatkınlık Ölçeği (10) uygulandı. Birinci vaka bu ölçekten 4, ikinci vaka 3 ve üçüncü vaka 5 puan aldılar. Her üç vakanın aldıkları puana göre hipnoza (telkine) orta derecede yatkın oldukları tespit edildi.

### 2. Seans

Her bir hastaya 45'er dakikalık hipnoterapi seansı yapıldı. Uygulanan klasik hipnoz yönteminin her bir vaka için aynı olmasına dikkat edildi. Öncelikli olarak hipnoza başlamadan önce parasempatik sistemin aktive olması ve rahatlama-gevşemenin gerçekleşmesi için diyafram nefesi uygulamaları yaptırıldı (11). Sonrasında imajinasyon yöntemi uygulanarak hipnoza giriş sağlandı. Relaksasyon teknikleri ve derinleştirme tekniklerinden sonra, vakalara ego güçlendirici telkinler verildi. Her bir vakaya uygun telkin verilerek, seansın sonunda oto hipnoz yöntemi öğretildi. Hipnoz son aşamasında ise post hipnotik telkin verilerek seans sonlandırıldı.

### 3. Seans

İkinci seanstan 15 gün sonra her bir vaka ile ayrı ayrı görüşüldü. Hipnoz uygulaması öncesinde kendilerini nasıl hissettikleri ve mevcut şikâyetlerinin devam edip etmediği soruldu. Her bir vaka da problemlerinin bariz şekilde azaldığını ve gerek gördüklerinde oto hipnoz yaparak kendilerini rahatlatıklarını söylediler.

Üçüncü seansta imajinasyon-relaksasyon tekniklerinden sonra progresyon hipnozu yapıldı.

Bu sayede her bir vakanın problemlerinin iyileşmiş hallerini imajine etmeleri sağlandı. Sonrasında fraksinasyon hipnozu ile derinleştirme yöntemi kullanıldı ve süjelere hipnoz bu seviyesinde otohipnoz yapabilme telkini yeniden verilerek pekiştirilmiş oldu. Post hipnotik telkin verilerek hipnoz işlemine son verildi. Hipnoz sonrası her bir süje kendilerini daha iyi hissettiklerini, oto hipnoz sayesinde sadece ağrılarıyla ve diş sıkmalarıyla değil, sosyal hayatta karşılaştıkları sıkıntılarıyla da daha rahat baş edebildiklerini ifade ettiler.

Hastalara şikâyetleri olması halinde randevu almaları ve terapiye yeniden gelmeleri önerildi. Hastalar yaklaşık bir yıldır izlenmiş ve durumları hakkında bilgi alınmıştır. Bu süre zarfında terapiye gelen olmamış, kendilerini daha iyi hissettikleri ve zaman zaman oto hipnoz yöntemine başvurdukları bilgisi alınmıştır.

### TARTIŞMA

Hipnoz bruksizm tedavisinde tamamlayıcı ve destekleyici olarak kullanılabilen etkili terapötik bir yöntemdir (8,11,12). Hipnoz esnasında verilen telkinlerle kişinin bedeni uyku esnasında da kas gerilimini, diş gıcırdatma ile diş sıkma alışkanlığını önlemek ve relaksasyon sağlamak için nasıl yanıt vereceğini öğrenir. Hipnoz sadece kişiyi relakse etmek için değil, aynı zamanda bireysel sorunlarını ve bilinçaltında yatan esas problemleri tespit etmede ve tedavi etmede de faydalıdır (11).

Hastanın bu sorunlarını hafifletebilmek için sıklıkla kullanılan yöntem, klasik hipnoterapinin ardından ona oto hipnozu öğretmektir (8,11). Bizim vakalarımızda olduğu gibi klasik hipnoz ardından hastaya oto hipnoz yöntemi öğretilir.

Hipnoz sayesinde kişinin gevşemesi veya ağrılarını azaltması sağlanabilir (11).

Bununla ilgili olarak Abrahamsen ve arkadaşları (13), nedeni bilinmeyen ısrarcı bir yüz ağrısına sahip 46 bireye hipnoz uygulamaları yapmıştır. Randomize seçilen 41 kişiye klasik hipnoz uygulaması ya da relaksasyon metotları, diğer 5 bireye ise 1'er saatlik hipnoz seansları uygulanmıştır. Hipnoz grubundaki bireylerde ağrıda önemli derecede azalma saptanmıştır.

Golan (14), yaptığı çalışmada bruksizm ve duygusal durumlar arasında güçlü bir etki olduğunu ve hipnozun vücut mekanizmasını kontrol etmeyi sağlama ile bruksizmi tedavi etmede oldukça başarılı bir yöntem olduğunu rapor etmiştir.

Somer (15), yaptığı bir çalışmada 55 yaşındaki kronik bruksizmlili bir erkek hastada analitik hipnoz tekniğini kullanarak hastanın stresinin kaynağını bulmuş ve bunu tedavi ederek bruksizmini de tedavi etmeyi başarmıştır.

Simon ve arkadaşları (16), yaptıkları çalışma ile medikal hipnoz TME görülen ağrı semptomunu azaltmada etkili olduğunu göstermişlerdir. Konservatif tedavilere yanıt vermeyen TME rahatsızlığı olan hastaya hipnozla tedavi uygulanmış ve hasta bu tedaviden fayda görmüştür.

Bizim her üç vakamızda olduğu gibi hipnoz ile verilen telkinlerden sonra vücut, gün içerisinde ve uykudayken kas gerilimini azaltmış, diş sıkma ve gıcırdatmasına sağlıklı bir şekilde nasıl tepki vermesi gerektiğini öğrenmiştir.

Bir başka hipnotik yöntem, egoyu güçlendiren telkinlerden sonra post hipnotik dönemde hastaya gevşeme tekniklerinin öğretilmesidir. Literatürde en fazla taraftar bulan teknik budur. Aynı yöntem post hipnotik dönemde oto hipnoz yöntemi ile de uygulanabilir. Thompson (17) bu yöntemi kullanmıştır (bizim de her üç vakada uyguladığımız yöntem budur).

Bizim çalışmamızda mayalama-imaginasyon-relaksasyon-otohipnoz ve posthipnotik telkin yöntemleri kullanılarak hastaların rahatlaması sağlanmıştır.

Bu çalışma ile bruksizmlili hastalarda görülen ağrı ve rahatsızlık hissinin hipnotik telkinler ve oto hipnoz ile rahatladığı görülmüştür. Günümüzde birçok hastalığın tedavisinde tamamlayıcı ve

destekleyici bir yöntem olarak etkili bir şekilde kullanılan hipnoterapi, bruksizmin tedavisinde de etkili bir yöntem olarak kullanılabilir.

**Çıkar Çatışması** Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.

**Yazar Katkıları Fikir/Kavram:** Nuran Yanıkoğlu, A. Berhan Yılmaz

**Tasarım:** Nuran Yanıkoğlu, A. Berhan Yılmaz, Kenan Taştan

**Denetleme/Danışmanlık:** Kenan Taştan

**Veri Toplama ve/veya İşleme:** Nuran Yanıkoğlu, A. Berhan Yılmaz

**Analiz ve/veya Yorum:** Nuran Yanıkoğlu, A. Berhan Yılmaz, Kenan Taştan

**Kaynak Taraması:** Nuran Yanıkoğlu, A. Berhan Yılmaz, Kenan Taştan

**Makalenin Yazımı:** Nuran Yanıkoğlu, A. Berhan Yılmaz, Kenan Taştan

**Eleştirel İnceleme ve Düzeltme:** Kenan Taştan

**Kaynaklar:** Nuran Yanıkoğlu, A. Berhan Yılmaz, Kenan Taştan

**Malzemeler:** Nuran Yanıkoğlu, A. Berhan Yılmaz, Kenan Taştan

**KAYNAKLAR**

- 1- Demjaha G, Kapusevska B, Pejkovska-Shahpaska B. Bruxism Unconscious Oral Habit in Everyday Life. Open Access Maced J Med Sci. 2019; 7(5): 876-881.
- 2- Lavigne GJ, Khoury S, Abe S, Yamaguchi T, Raphael K. Bruxism physiology and pathology: an overview for clinicians. J Oral Rehabil. 2008; 35(7): 476-494.
- 3- Koyano K, Tsukiyama Y, Ichiki R, Kuwata T. Assessment of bruxism in the clinic. J Oral Rehabil. 2008; 35: 495-508.
- 4- Klasser G, Greene C. Role of Oral Appliances in the Management of Sleep Bruxism and Temporomandibular Disorders. Alpha Omegan. 2007; 100: 111-9.
- 5- Lobbezoo F, Van der Zaag J, Van Selms MK, Hamburger HL, Naeije M. Principles for the management of bruxism. J Oral Rehabil. 2008 Jul;35(7):509-23.
- 6- Beddis H, Pemberton, M, Davies S. Sleep bruxism: an overview for clinicians. Br Dent J. 2018 Sep 28;225(6):497-501.
- 7- Fernández-Núñez T, Amghar-Maach S, Gay-Escoda C. Efficacy of botulinum toxin in the treatment of bruxism: Systematic review. Med Oral Patol Oral Cir Bucal. 2019 Jul 01;24(4):416-424.
- 8- Yanikoğu N. Bruksizm, edi; Taştan K. Bilinmeyen Yönleriyle Hipnoz ve Hipnoterapi. 1. Baskı, Erzurum. Zafer Yayınevi. 2019;955-978.
- 9- Heap M. Hypnotherapy – a handbook. 2nd ed. Milton Keynes, UK: Open University Press, 2012.
- 10- Tastan K, Demiroz HP, Oztekin C, Sincan S. Development and Validation of a Turkish Hypnotic Suggestibility Scale. J Pak Med Assoc. 2019; 69(09):1325-1329.
- 11- Taştan K, Set T. Bilinçalinin Terapötik Gücü:Hipnoterapi. 1. Baskı. Erzurum. Ayhan Ofset Matbaacılık. 2013; 13-152.
- 12- E. Thomas Dowd (2013) Nocturnal Bruxism and Hypnotherapy: A Case Study, International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 61:2, 205-218.
- 13- Abrahamsen R, BaadHansen L, Svensson P. Hypnosis in the management of persistent idiopathic orofacial pain-clinical and psychosocial findings. Pain. 2008;136:44-52.
- 14- Golan HP. Temporomandibular joint disease treated with hypnosis. Am J Clin Hypn. 1989;31:269-74.
- 15- Somer E. Hypnotherapy in the treatment of the chronic nocturnal use of a dental splint prescribed for bruxism. Int J Clin Exp Hypn. 1991;39:145-54.
- 16- Simon EP, Lewis DM. Medical hypnosis for temporomandibular disorders: Treatment efficiency and medical utilization outcome. Oral Surg Oral Med Oral Pathol Oral Radiol Endod. 2000;90:54-63.
- 17- Thompson L. Pediatric Inductions for the child in all of us ISH Kongresi Roma,2009.