

Übungsanleitung Kiefergelenksbereich

Hier können Sie Ihre Praxisdaten einfügen

Praxis Muster
Musterstraße
11111 Musterstadt

Hier können Sie Ihr Logo einfügen

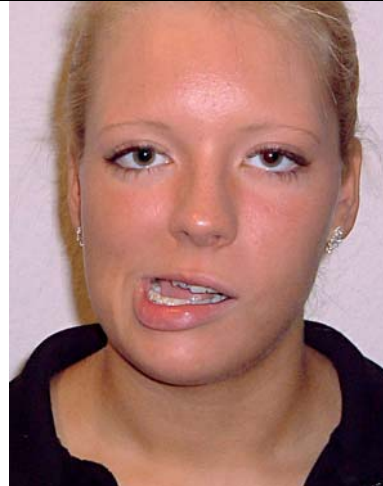


Sehr geehrte(r) Frau (Herr),
(alternativ Lieber Patient)

die Übungen auf den folgenden Seiten helfen Ihnen, die Kiefergelenke optimal zu positionieren, damit Schmerzen und Gelenkgeräusche nachlassen. Trainieren Sie in Ruhe und mit Konzentration. Achten Sie darauf, ob sich die Übungen zu beiden Seiten gleich anfühlen. Wenn Sie beim Üben Schmerzen bekommen, sprechen Sie mit Ihrem Therapeuten.

<p>1. Das Kinn nach vorne schieben, die Spannung für Sekunden halten.</p>	
<p>2. Das Kinn nach vorne schieben, anschließend den Mund weit öffnen. Wieder schließen und das Kinn zurücknehmen. Diese Übung drei- bis fünfmal wiederholen.</p>	

3. Das Kinn zur linken und rechten Seite schieben. Auf jeder Seite fünfmal wiederholen.



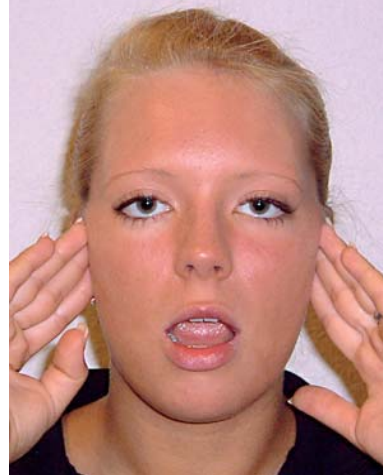
4. Das Kinn gegen den Widerstand der Hand nach links und rechts schieben. Spannung fünf Sekunden halten.



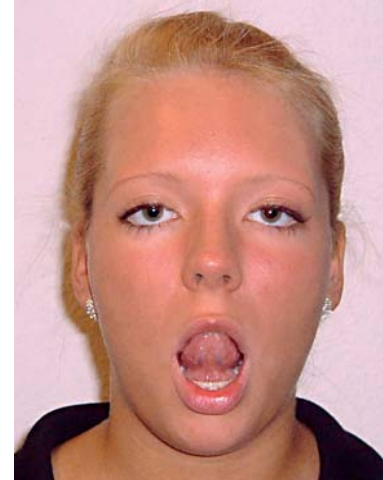
5. Das Kinn gegen den Widerstand nach vorn schieben. Spannung fünf Sekunden halten.



6. Die Fingerspitzen vor die Ohren legen, den Mund öffnen und die dann entstehenden Gruben leicht kreisend massieren. Die Massage können Sie über die gesamte Wangenfläche erweitern.



7. Mit der Zungenspitze leicht hinter die oberen Schneidezähne in die Mitte des Gaumens gehen. Ohne Druck die Zungenspitze dort ruhen lassen und den Mund weit öffnen. Die Übungen fünfmal wiederholen.



8. Wie bei Übung 7, jedoch mit dem Unterkiefer eine kleine, liegende Acht machen. Die Bögen links und rechts herum. Es kommt nicht auf Schnelligkeit oder Kraft an. Wichtig ist, dass Sie darauf achten, dass die Acht genau ausgeführt wird.



9. Die Acht wiederholen, die Zunge dabei lose im Mund ruhen lassen. Versuchen Sie, die Bögen größer zu machen. Auch hierbei kommt es auf die saubere Ausführung an.



10. Den Mund öffnen, Fingerspitzen leicht auf die unteren Schneidezähne legen. Den Unterkiefer dabei leicht nach unten ziehen. Das Dehngefühl fünf Sekunden halten.



11. Den Unterkiefer nach links und rechts zur Seite schieben, mit der Hand noch etwas in die Richtung drücken.



12. Mit der Zungenspitze links und rechts herum um die Lippen kreisen.



13. Mit der Zungenspitze den eigenen Namen in die Luft schreiben. Auf saubere Ausführung achten.



14. Lassen Sie den Mund beim Autofahren oder Fernsehen einfach einmal offen. Sie werden erstaunt sein, wie schwer es Ihnen fällt, den Unterkiefer zu lösen.



15. Legen Sie sich auf die hintern Zähne schmale Kork-, Möhren- oder Rettichscheiben. Versuchen Sie, die Gegenstände lose zu balancieren. Sie können weiterhin sprechen. Beißen Sie jedoch nicht fest zu.



Ihr Praxisteam Dr. Muster