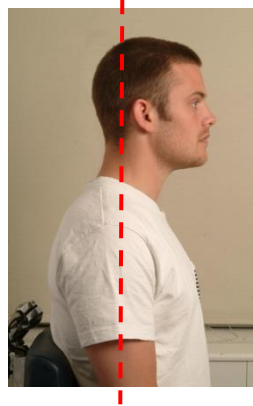




MALMÖ HÖGSKOLA

Rörelseträning för käkleder och käkmuskler

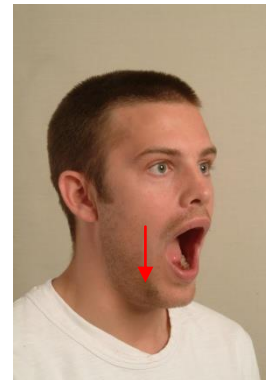
1. Sträck på dig genom att hålla huvudet högt och rakt, samt att axlarna rätas upp. Tänk på att hålla hakan utan spänning närmre nacken.



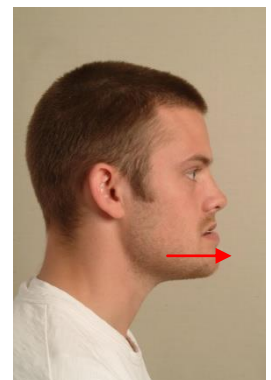
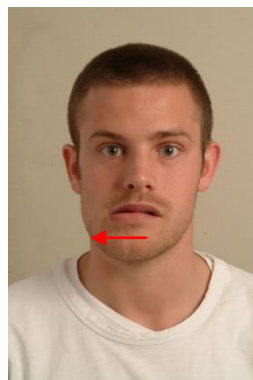
2. Slappna av och sänk axlarna. Lägg handen på magen. Ta ett djupt andetag från magen, håll andan 2-3 sekunder, och andas därefter ut.



3. "Jogga" med underkäken, d.v.s. gör små avslappade rörelser upp och ned och åt båda sidorna utan tandkontakt.



4A. Gapa och stäng munnen.

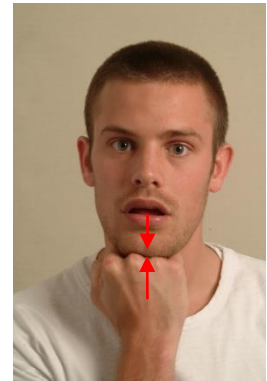
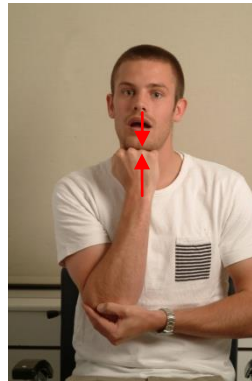


4B. För underkäken så långt du kan åt sidan och sedan tillbaka. Koncentrera dig på att göra en sida åt gången.

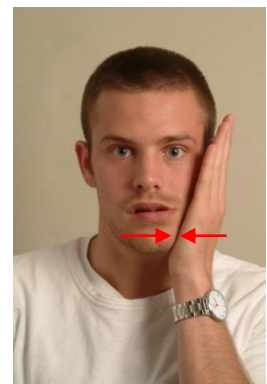
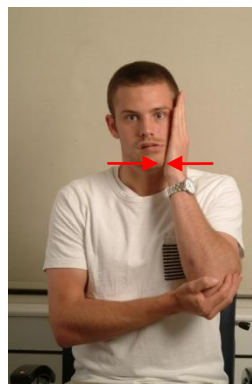
För underkäken så långt som möjligt framåt och sedan tillbaka.

5A. Gör samma rörelser som i punkt 4A men mot motstånd med handen, t.ex. med knuten hand under hakan vid gapning.

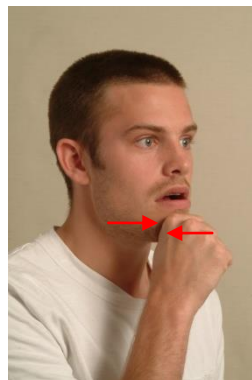
Vid samtliga rörelser ska underkäken hållas kvar i 6 sekunder i slutläget.



5B. Vid sidoglidning av underkäken håller du emot med din hand så att du pressar underkäken mot din hand.



5C. Vid framåtgåglidning av underkäken håller du emot mot hakan och pressar underkäken mot din hand.



Varje rörelse utförs ca 10 gånger i följd och hela rörelseprogrammet i allmänhet gång/er per dag.

Avsluta programmet i mån av tid genom att vila på rygg 5-15 minuter. Slappna av och tappa hakan genom att tona på M-ljudet. Tänderna ska överhuvudtaget aldrig ha kontakt utom när man äter!

OBS!

Övningarna ska inte utföras på sådant sätt att en kvarstående smärta uppkommer, dock får själva rörelseträningen göra ont.