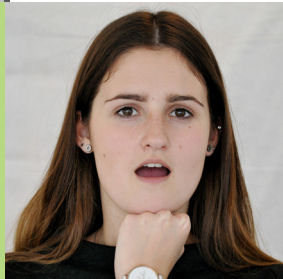


ØVELSER

FOR TYGGEMUSKLER OG KÆBELED



Udfør kun de øvelser, der er afkrydset og gennemgået i forbindelse med behandlingen. Øvelserne gentages 10 gange 2-3 gange dagligt.



Hjørring Kommune



Opvarmning (1-2)

1

Jogging med underkæben

Med afslappet underkæbe laves små bevægelser op og ned samt fra side til side uden tandkontakt.



2

Afspænding af underkæben

Slap af og lad underkæben hænge. Sæt tungen bag fortænderne i underkæben. Træk vejret dybt ned i maven.

Styrketræning (3-7)

3

Modstandsøvelser

Gab mens du presser opad med knyttet hånd i 5 sekunder. Slap af.



4

Modstandsøvelse

Gab op og luk sammen, mens du holder igen med fingrene i 5 sekunder. Slap af.

Styrketræning (3-7)

5

Modstandsøvelse

Skub underkæben til siden, mens du holder igen med en hånd. Hold 5 sekunder. Slap af. Gentages i modsatte side.



6

Modstandsøvelse

Skub underkæben frem, mens du holder igen med hånden i 5 sekunder. Slap af.

Øvelser for kæbeled (8)

7

Udspænding

Placér pegefingeren på underkæben og tommelfingeren på overkæben og pres kæberne fra hinanden i 5 sekunder.



8

Koordinationsøvelse

Placér en tandstikker mellem fortænderne i underkæben. Tegn en streg på spejlet. Gab op og luk sammen, mens tandstikkeren følger stregen. Skyd underkæben frem og tilbage uden at tandstikkeren går til en af siderne.

Træning af kæbeled for at undgå knæk (9-10)

9

Gabeøvelse for kæbeled

Placér pege- og langefinger ud for kæbeledet i begge sider. Gab op og luk sammen uden knæk.



10

Gabeøvelse for kæbeled

Placér pege- og langefinger ud for kæbeledet i begge sider. Skyd underkæben frem og gab op og luk sammen i denne stilling uden knæk.

Massage, varme/kulde-behandling

11

Massage

Massér de ømme områder på kæber og tinding med et fast tryk i cirkulære bevægelser i 5 min. Brug gerne creme.



12

Varme/kulde behandling

Brug varmepude eller opvarmet håndklæde på de ømme områder i 15 min.

Brug en kuldepakning omviklet af håndklæde på de ømme punkter i 5 min.

HJÆLP DIG SELV

Lær afslapning

Øv dig i at trække vejret dybt ned i maven. Lad kæben hænge og spænd af i musklerne.

Hvordan trives du?

Er der noget du er bekymret over eller ked af? Bliver du moppet i skolen? Stiller du for store krav til dig selv. Muskelspændinger forværres ofte, hvis man trives dårligt. Snak om dine problemer med en voksen.

Bryd uvaner

Læg mærke til i hvilke situationer, du presser eller skærer tænder. Sørg i stedet for at slappe af og have luft mellem tænderne.

Kost

Undgå hårde og seje ting. Undlad tyggegummi. Tyg med begge sider af munden. Pas på med at gabe for højt, hvis du har ondt.

Sid rigtigt

Læg mærke til hvordan du sidder i skolen, når du laver lektier eller sidder ved computeren.



Pas din søvn

Sørg for at geare ned for aktiviteter i god tid, inden du skal sove. Tænk på at slappe af i kæberne, når du lægger dig til at sove.