

Kiefergelenk - Übungsblatt

Bei Ihnen wurde eine Fehlregulation der Muskel-/Gelenkfunktion des Kiefergelenkes CMD (Craniomandibuläre Dysfunktion) festgestellt. Als Folge können Schmerzen in der Kaumuskulatur, im Kiefergelenk, im Kopf oder Schulter-Nacken-Bereich ... entstehen. Mit diesem Übungsblatt können Sie Ihre Schmerzen und Ihre Beweglichkeit verbessern. Belasten Sie Ihr Kiefergelenk nicht unnötig mit Kaugummikauen oder mit dem Essen von harten Speisen wie Äpfeln oder Brotkrusten. Bei verspannter Kaumuskulatur hilft Wärme. Bei einer starken Entzündung evtl. Eis. Täglich mehrmals kurz üben, ist besser als einmal lang. Nicht gegen einen starken Schmerz üben. Verlieren Sie nicht den Mut, Erfolge stellen sich oft erst nach längerem Üben ein. Tragen Sie nachts Ihre Aufbissschiene. Bei einer Beschwerdeverstärkung nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Zahnarzt oder Physiotherapeut auf.

Massage

Warum: Entspannung der Kaumuskulatur

Start: a) im Bereich des Kiefergelenks
b) im Schläfenbereich

Ausführung: Massieren Sie den Muskel mit kreisenden Bewegungen und Ausstreichungen

Wiederholung: morgens und abends jeweils zwei Minuten lang massieren



Unterkiefer nach vorne

Warum: Entlastung des Kiefergelenks, Muskeldehnung, Kräftigung

Start: Legen Sie die Finger vorne an das Kinn, der Mund ist dabei leicht geöffnet

Ausführung: Sie wollen jetzt den Unterkiefer nach vorne schieben, drücken gleichzeitig mit den Fingern leicht dagegen, so dass der Unterkiefer sich nicht bewegt

Wiederholung: morgens und abends je 12-mal jeweils 5 Sekunden die Spannung halten danach 5 Sekunden Pause





Mund öffnen

Warum: Entlastung des Kiefergelenks, Muskeldehnung, Kräftigung

Start: Legen sie ihre Finger unter das Kinn, der Mund ist dabei leicht geöffnet

Ausführung: Sie wollen jetzt den Mund öffnen, drücken gleichzeitig mit Ihren Fingern leicht gegen das Kinn, so dass keine Mundöffnung stattfindet

Wiederholung: morgens und abends je 12-mal jeweils 5 Sekunden die Spannung halten danach 5 Sekunden Pause

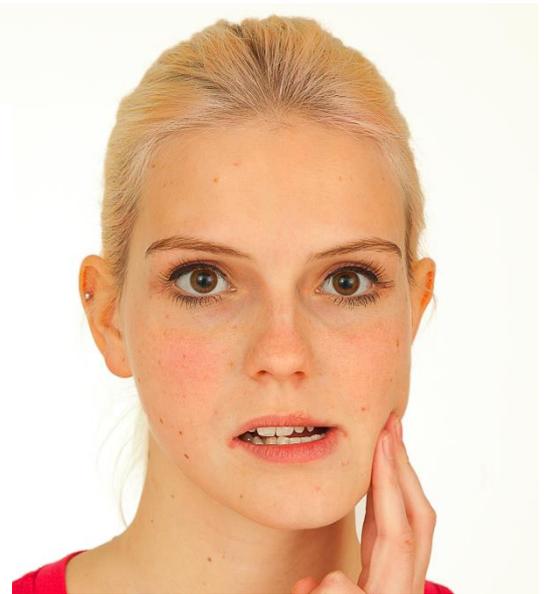
Unterkiefer nach links und rechts

Warum: Entlastung des Kiefergelenks, Muskeldehnung, Kräftigung

Start: Legen Sie die Finger seitlich links (oder rechts) an das Kinn, der Mund ist dabei leicht geöffnet

Ausführung: Sie wollen jetzt den Unterkiefer nach links schieben, drücken gleichzeitig mit den Fingern leicht dagegen, so dass der Unterkiefer sich nicht bewegt (dto andere Seite)

Wiederholung: morgens und abends je 6-mal jeweils 5 Sekunden die Spannung halten danach 5 Sekunden Pause



Zungenspiel

Warum: Entlastung des Kiefergelenkes

Start: Legen Sie die Zunge an die oberen Schneidezähne, öffnen und schließen Sie den Mund

Ausführung: Behalten Sie dabei den Kontakt zwischen Zunge und Zähnen

Wiederholung: 2-mal am Tag jeweils 10-mal

Achter

Warum: Koordination, Körperwahrnehmung

Start: Die Zunge locker an das Gaumendach legen und den Mund leicht öffnen

Ausführung: a) zuerst den Kiefer nach links und rechts schieben

b) mit dem Mund eine liegende Acht ausführen

Wiederholung: 2-mal am Tag jeweils 10-mal

