

Avslappnings- och rörelseträning för tuggmuskler och käkleder

1. Andas in djup! Blunda och andas ut, sänk samtidigt axlarna och *slappna av*.
2. Låt underkäken vila, dvs ”*tappa hakan*” genom att tona på M-ljudet. Känn efter att över- och underkäkstånderna inte har kontakt med varandra.
3. ”*Jogga*” med underkäken, dvs gör små avslappnande rörelser upp och ned utan att det uppstår tandkontakt.
4. *Gapa* och stäng munnen. För underkäken så långt som möjligt *framåt* och sedan tillbaka. Gör liknande rörelser åt både *höger* och *vänster* sida.
5. Gör samma rörelser som i 4 men *med motstånd* med handen, t ex med knuten hand under hakan vid gapning, med handflatan pressad mot hakspetsen vid framåtgåglidning av underkäken och mot hakans högra och vänstra sida vid rörelser åt respektive sida. Håll emot underkäken 5-10 sekunder i slutläget.
6. *Gapa*, försök *bita ihop* och *bromsa* samtidigt rörelsen genom att pressa fingrarna ovanifrån mot skären på underkäkens framtänder. Håll emot underkäken 5-10 sekunder i halvöppet läge.
7. *Gapa stort*. *Tänj* därefter upp munnen ytterligare genom att pressa fingrarna mot skären på över- och underkäkens framtänder. Håll kvar käken ytterligare under 5-10 sekunder.
8. Kontrollera i spegel att *underkäken rör sig rakt* vid gapning och när den förs framåt, dvs utan att glida vare sig åt höger eller vänster. Försök *undvika* rörelser som ger *käkledsknäppningar*.

Varje rörelse utförs ca 10 gånger i följd och de utvalda delarna i programmet () i allmänhet 2-3 gånger per dag (eller enligt ordination).

9. *Koordinationsträning*: stöd underkäken med handen enligt instruktion och motarbeta på detta sätt att det uppträder käkledsknäppningar vid gapnings- och slutningsrörelse. Upprepa underkäkledsrörelsen ca 20 gånger och genomför detta moment ca 20 gånger om dagen under en intensiv träningsperiod.

Avsluta helst programmet genom att vila på rygg 5-15 minuter. Slappna av, blunda och tappa hakan genom att tona på M-ljudet.

OBS! *Undvik alltid alla underkäksrörelser som gör ont.*

Bit ej ihop i onödan!

Tänderna skall överhuvudtaget aldrig ha kontakt utom när man tuggar eller sväljer