

(Übungen nur nach vorheriger Anleitung und entsprechend der Empfehlung der TherapeutIn ausführen; immer auf Schmerzfreiheit während der Übung achten –
Haftungsausschluß von Seiten der Praxis)

April 2019

Übungen für eine Kiefergelenksdysfunktion:

Das Umstellen der Muskulatur und der entsprechenden Gelenkbahn bedeutet für Sie ein konsequentes Üben. Diese Übungsphase kann mehrere Wochen betragen, da Sie den Muskeln ein „neuen Input“ vermitteln müssen. Wenn man die Übungen mit Alltagssituationen verbindet, fällt es leichter ☺

Hierzu ein paar Tipps:

1. Roter Punkt-Übung:

Kleben Sie sich den roten Punkt in die linke Ecke Ihres Innenspiegels im Auto. Dieser rote Punkt erinnert Sie an eine geradere Haltung. Evtl. können Sie den Spiegel sogar anpassen und leicht verstellen.

2. Rote-Ampel-Übung:

An jeder roten Ampel drücken Sie beide Schulterblätter in die Rückenlehne und spannen kräftig dort an. Der Nacken wird langgezogen, so dass der **untere Teil** des Hinterkopfes leicht gegen die Kopfstütze gedrückt werden kann.

Diese Übung kann auch auf dem Bürostuhl vor Ihrem PC gemacht werden. Als Erinnerung kleben Sie sich einen zweiten roten Punkt an Ihren Monitor.

3. Malen Sie sich mit einem Kajal-Stift und einem Lineal/Lot eine senkrechte Linie auf Ihren Badezimmerspiegel Mit „langem Nacken“ und lockeren Schultern versuchen Sie mit leicht geöffnetem Mund eine liegende Acht mit Ihrem Unterkiefer zu beschreiben.

4. „Fisch“ – Kiefergelenksübung (anfangs nur vor Spiegel üben, damit die visuelle Kontrolle gegeben ist)

Mit „langem Nacken“ und lockeren Schultern nehmen Sie die Zunge an das Gaumendach innen hinter die Frontzähne, diese muss während der Übung mit gleichem Druck dort gehalten werden.

Öffnen und Schließen Sie den Mund langsam 10-15 x und führen Sie dabei auf der Linie eine saubere Mundbewegung aus.