

ØVELSESPROGRAM FOR KJEVELEDD OG TYGGEMUSKULATUR

1. Løft skuldrene mot ørene. La skuldrene gli ned igjen og føl tyngde og avspenning i skulder- nakke- og halsmuskler.
2. Knytt hendene, bøy i albuledd, trekk skuldrene opp mot ørene. Hold et øyeblikk og kjenn stramningen i arm-, skulder-, nakke- og evt. kjeveleddsmuskler. Løs ut og kjenn tyngde og avspenning.
3. ”Slipp” ansiktsmuskler og tyggemuskler. Gjør små åpne og lukkebevegelser med underkjeven. Bevegelsene utføres jevnt og rolig med minimalt muskellarbeid. Denne øvelsen kan med fordel gjentas innimellom de andre øvelsene.
4. Gap langsomt så høyt som mulig. Plasser en knyttet hånd under haken for støtte/motstand.
5. Sideføring: Før underkjeven over mot høyre side. Deretter tilbake til normalstilling og over mot venstre side. En håndflate plasseres på siden av underkjeven for støtte/motstand.
6. Fremoverføring: Underkjeven føres så langt frem som mulig. Deretter tilbake til normalstilling. En hånd plasseres mot haken for støtte/motstand.
7. Ved innskrenket åpnebevegelse – kjevesperre: Gap så høyt som mulig. Tøy deretter forsiktig ved å presse den ene håndens pekefinger og den andre håndens tommelfinger mot henholdsvis under- og overkjevens fortenner.

GENERELLE BEMERKNINGER OM ØVELSENE:

- Hver øvelse gjentas 8 -10 ganger, og øvelsesprogrammet gjennomføres vanligvis to ganger daglig.
- Øvelsene skal ikke forårsake smerte. ”Kneppelyder” i leddet skal unngås, stopp bevegelsene før evt. ”knepping”.
- Bevegelsene utføres så jevnt som mulig. Ved åpnebevegelser og fremoverføring skal glidning av underkjeven mot høyre eller venstre unngås. Bruk speil for kontroll.
- Unngå å presse og bite tennene mot hverandre. Tennene skal bare ha kontakt ved spising.
- Det er gunstig å hvile en liten stund på rygg etter å ha utført øvelsesprogrammet. Føl da tyngde, avspenning og hvile for hele kroppen