

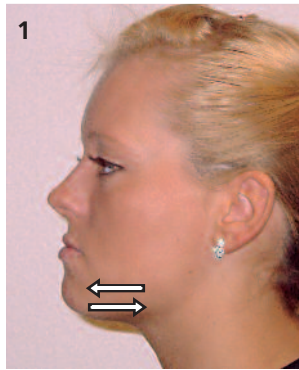
Übungen für die Kiefergelenke

Diese Übungen helfen Ihnen, die Kiefergelenke optimal zu positionieren, damit Schmerzen und Gelenkgeräusche nachlassen. Trainieren Sie in Ruhe und mit Konzentration. Achten sie darauf, ob Übungen zu beiden Seiten sich gleich anfühlen. Wenn Sie beim Üben Schmerzen bekommen, sprechen Sie bitte mit Ihrem Therapeuten.

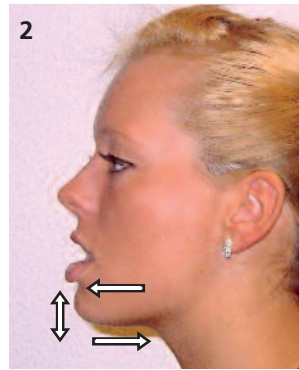
Herausgeber:
Karl Molinari
Praxis für
Physikalische Therapie
und Rehabilitation,
Krankengymnastik
und Massage
 Saarlandstraße 82
 44139 Dortmund
 Tel. 0231 / 10 20 59

Bezugsquelle ©: Karl Molinari

www.physio-molinari.de



1 Das Kinn nach vorne schieben, die Spannung fünf Sekunden halten.



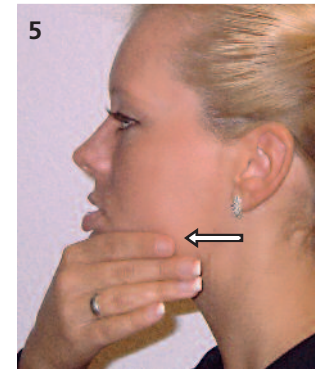
2 Das Kinn nach vorne schieben, dann den Mund weit öffnen. Wieder schließen und das Kinn zurücknehmen. Diese Übung drei- bis fünfmal wiederholen.



3 Das Kinn zur linken und rechten Seite schieben. Zu jeder Seite fünfmal wiederholen.



4 Das Kinn gegen den Widerstand der Hand nach links und rechts schieben. Spannung fünf Sekunden halten.



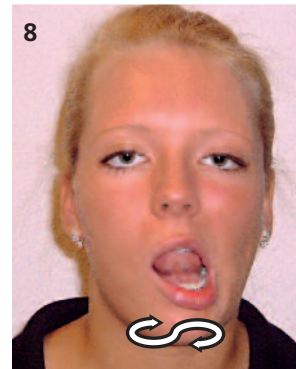
5 Das Kinn gegen Widerstand nach vorn schieben. Spannung fünf Sekunden halten.



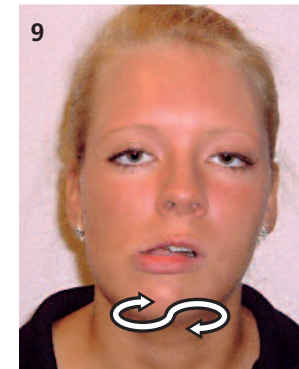
6 Die Fingerspitzen vor die Ohren legen, den Mund öffnen und die dann entstehenden Gruben leicht kreisend massieren. Die Massage können Sie über die gesamte Wangenfläche erweitern.



7 Mit der Zungenspitze leicht hinter die oberen Schneidezähne in die Mitte des Gaumens gehen. Ohne Druck die Zungenspitze dort ruhen lassen und den Mund weit öffnen. Die Übungen fünfmal wiederholen.



8 Wie bei Übung 7, jedoch mit dem Unterkiefer eine kleine, liegende Acht machen. Die Bögen links und rechts herum. Es kommt nicht auf Schnelligkeit oder Kraft an. Wichtig ist, dass sie darauf achten, dass die Acht genau ausgeführt wird.



9 Die Acht wiederholen, die Zunge dabei lose im Mund ruhen lassen. Versuchen Sie, die Bögen größer zu machen. Auch hierbei kommt es auf die saubere Ausführung an.



10 Den Mund öffnen, Fingerspitzen leicht auf die unteren Schneidezähne legen. Den Unterkiefer dabei leicht nach unten ziehen. Das Dehngefühl fünf Sekunden halten.



11 Den Unterkiefer nach links und rechts zur Seite schieben, mit der Hand noch etwas in die Richtung drücken.



12 Mit der Zungenspitze links und rechts herum um die Lippen kreisen.



13 Mit der Zungenspitze den eigenen Namen in die Luft schreiben. Auf saubere Ausführung achten.



14 Lassen Sie den Mund beim Autofahren oder Fernsehen einfach einmal öffnen. Sie werden erstaunt sein, wie schwer es ihnen fällt, den Unterkiefer zu lösen.



15 Legen Sie auf die hinteren Zähne dünne Möhrenscheiben. Versuchen Sie, die Gegenstände lose zu balancieren. Sie können weiterhin sprechen. Beißen sie jedoch nicht fest zu.