



## Kæbeøvelser

Udviklet af Tandlægeskolen



## Hjælp dig selv

### Lær afslapning

Øv dig i at trække vejret dybt ned i maven, lad kæben hænge og slap af i musklerne. Gå evt. til afspænding, massage, fysioterapi, akupunktur, yoga eller lignende.

### Bryd uvaner

Erkend og bliv bevidst om i hvilke situationer, du presser eller skærer tænder. Sørg i stedet for, at der er luft mellem tænderne.

### Erkend dine stresspåvirkninger

Erkend arbejdsbetinget og følelsesmæssig stress - lyt til din krop.

### Kost

Spis hvad du kan, uden at det gør ondt.

### Undgå overbelastning

Undgå overanstrengelse af muskler og kæbeled, f. eks. at presse underkæben ud i yderstillinger. Tænk på din hovedholdning og ret dig op. Pas på dine arbejdsstillinger.

### Pas din søvn - dårlig søvn forværrer smerter

Sørg for at få tilstrækkelig søvn så, du føler dig udhvilet. Vær opmærksom på, at overdreven indtagelse af kaffe, tobak eller almindelige håndkøbs hovedpinepiller kan virke søvnforstyrrende og udløse hovedpine.



# Øvelser specielt for tyggemuskler og kæbeled

Udfør kun de øvelser, der er afkrydset og gennemgået i forbindelse med behandlingen.

Antal dage: \_\_\_\_\_

Antal gange pr. dag: \_\_\_\_\_

## Opvarmning

### 1. Jogging med underkæben

Med afslappet underkæbe laves små bevægelser op og ned og fra side til side uden tandkontakt.



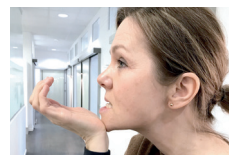
### 2. Afspænding af underkæben

Slap af og lad underkæben hænge. Sæt tungen bag fortænderne i underkæben. Sig en "Ah"-lyd og træk vejret dybt ned i maven.



### 6. Modstandsøvelse

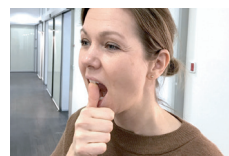
Skub underkæben frem, mens du holder igen med hånden i 5 sekunder. Slap af.



## Udspænding

### 7. Udspænding

Placer pegefingeren på underkæben og tommelfingeren på overkæben og pres kæberne fra hinanden i 5 sekunder. Brug evt. begge hænder.



## Øvelser for kæbeled

### 11. Koordinationsøvelse

Placer en tandstik mellem fortænderne i underkæben. Tegn en streg på spejlet. Gab op og luk sammen mens tandstikken følger stregen. Skyd underkæben frem og tilbage uden at tandstikken går til en af siderne.



### 12. Begrænset åbning

Placer tungespidsen i ganen. Åben og luk munden mens tungespidsen hele tiden er i kontakt med ganen.



## Styrketræning

### 3. Modstandsøvelse

Gab mens du presser opad med knyttet hånd på hagen i 5 sekunder og tæl langsomt til 5. Slap af.



### 4. Modstandsøvelse

Gab op, luk sammen, mens du holder igen med fingrene i 5 sekunder. Slap af.



### 5. Modstandsøvelse

Skub underkæben til siden, mens du holder igen med en hånd. Hold 5 sekunder. Slap af. Gentages i modsatte side.



## Kulde- og varmebehandling

### 8. Varmebehandling

Brug varmepude eller opvarmet håndklæde på de ømme områder i 15 min.



### 9. Kuldebehandling

Brug en kuldepakning omviklet af håndklæde på de ømme områder i 5 min.



## Massage

### 10. Massage

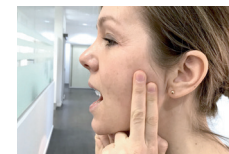
Massér de ømme områder på kæber og tinding med et fast tryk i cirkulære bevægelser i 5 min. Brug gerne creme.



## Træning af kæbeled for at undgå knæk

### 13. Gabeøvelse for kæbeled

Placer pege- og langefinger ud for kæbeledet i begge sider. Gab op og luk sammen uden knæk.



### 14. Gabeøvelse for kæbeled

Placer pege- og langefinger ud for kæbeledet i begge sider. Skyd underkæben lige frem og gab op og luk sammen i denne stilling uden knæk.

