

Eigenübungsprogramm für Kiefergelenkpatienten CMD

Es ist sinnvoll alle beschriebenen Übungen vor dem Spiegel durchzuführen.

Führen Sie folgende Übungen (1-9) jeweils 10 mal durch:

1. Heben und senken Sie die Schultern.
2. Entspannen Sie Unterkiefer und Zunge und summen dabei ein „M“.
3. Führen Sie kleine Öffnungs-,Schließ- und Seitbewegungen des Unterkiefers durch, ohne dass sich die Zähne berühren.
4. Öffnen und schließen Sie den Mund maximal, ohne das dabei Schmerzen oder Beschwerden entstehen.
5. Schieben Sie den Unterkiefer soweit wie möglich vor und zurück, ohne das Schmerzen oder Beschwerden entstehen.
6. Führen Sie die gleichen Bewegungen wie in 4. und 5. durch, geben Sie dabei nun einen kleinen Widerstand mit der Hand am Kinn gegen die Bewegung.
7. Öffnen Sie nun den Mund maximal und schließen ihn gerade gegen einen kleinen Widerstand am Kinn.
8. Öffnen Sie den Mund maximal, drücken ihn weiter in die Öffnung mit den Fingern an den oberen und unteren Frontzähnen.
9. Öffnen und schließen Sie den Mund gerade vor dem Spiegel, vermeiden Sie dabei Seitabweichungen und Knacken.
10. Wärmeapplikationen sollen den Stoffwechsel anregen und zur Muskelentspannung führen (nicht bei akut entzündlichen Prozessen).
11. Massage der Kiefergelenkmuskulatur sorgt für eine Schmerzlinderung, Entspannung und Verbesserung Ihrer Mundöffnung.