

Systematisk rörelseträning, övningar mot motstånd



Lägg ett par fingrar under hakan. Gapa långsamt stort mot lätt motstånd. Släpp fingrarna och stäng munnen, utan tandkontakt. Upprepa 10 gånger.



Lägg ett par fingrar med lätt motstånd mot hakans högra sida. Öppna munnen något. För underkäken långsamt så långt som möjligt åt höger. Släpp fingrarna och för underkäken tillbaka i ett bekvämt läge. Upprepa 10 gånger. Undvik tandkontakt.



Lägg ett par fingrar med lätt motstånd mot hakans vänstra sida. Öppna munnen något. För underkäken långsamt så långt som möjligt åt vänster. Släpp fingrarna och för underkäken tillbaka i ett bekvämt läge. Upprepa 10 gånger. Undvik tandkontakt.



Lägg ett par fingrar mot hakspetsen. Öppna munnen något. För underkäken med lätt motstånd framåt. Släpp fingrarna och för underkäken tillbaka i ett bekvämt läge. Upprepa 10 gånger. Undvik tandkontakt.



Öppna munnen stort. Placera två fingrar på underkäkens framtänder. Stäng munnen långsamt mot fingrarnas lätta motstånd. Håll kvar i några sekunder. Släpp fingrarna. Upprepa 10 gånger.

Hela programmet utföres 3 gånger varje dag. Inledningsvis kan träningen ge kortvarig värk och/eller obehag. Undvik de rörelser i programmet som gör direkt ont eller ger kvarstående smärta. Var mellan träningspassen uppmärksam på om du biter samman tänderna. Tänk på att tänderna normalt bara ska ha kontakt när du äter.