

RÖRELSETRÄNING VID HABITUELL KÄKLEDSLUXATION

Vid käkledsluxation flyttas käkledshuvudet ur ledpannan vid gapning. Habituell käkledsluxation förekommer ofta hos personer med generell ledöverörlighet eller om ledpannan är grundare än vanligt.

HELA PROGRAMMET
UTFÖRS TRE
GÅNGER VARJE DAG.

Syftet med de följande övningar är att undvika att käkledshuvudet hamnar utanför ledpannan samt att, när det händer, underlätta för att föra tillbaka det i ledpannan.

Det är viktigt att du alltid undviker att gapa maximalt, framför allt i samband med måltider och gäspning.

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 bara ska ha kontakt när du äter och sväljer.

Utför gärna rörelseträningen framför en spegel i början så blir det lättare för dig att koordinera underkäkens rörelser.

Håll huvudet rakt under övningen.



ÖVNING 1 FÖR ATT UNDVIKA LUXATION

1. Gapa långsamt något.
2. Sätt tungspetsen uppe i gommen bakom framtänderna.
3. Gapa nu långsamt så stort du kan **utan** att tungspetsen släpper kontakten med gommen.
4. Stäng munnen utan tandkontakt.

Upprepa i 1 minut.



Scanna QR-koden
för att se en
instruktionsfilm.



ÖVNING 2 FÖR ATT STÄRKA DEN MUSKULATUR SOM STÄNGER MUNNEN

1. Gapa långsamt stort, men inte till maxgapning.
2. Placera två fingrar på underkäkens framtänder.
3. Stäng nu munnen långsamt mot fingrarnas lätta motstånd.
4. Håll kvar i några sekunder och släpp fingrarna.

Upprepa 10 gånger.