

تمرين حركي منظم، حركات حرة

في البداية، قد تسبب التمارين لك ألماً قصير الأمد أو إزعاجاً بسيطاً. تجنب تلك التمارين الموجودة في البرنامج والتي تسبب لك ألماً مباشراً أو مستمراً. انتبه إن كنت تعض على أسنانك أثناء الفترة التي تتخلل التمارين. تذكر طبق الأسنان على بعضها أثناء وقت تناول الطعام والبلع.

يفضل إجراء التمارين في البداية أمام المرأة كي يتسهل عليك تنسيق حركات فكك السفلي.

قم بتحمية العضلات لحوالي خمس دقائق من خلال وضع منشفة رطبة ودافئة أو تسخين وسادة محشية في الميكرويف.

جلّس رأسك أثناء إجراء التمرين.

يجب تطبيق البرنامج
ثلاث مرات يومياً



دع فكك السفلي يكون بحالة استرخاء من خلال دندنة حرف "M" خلال 1-2 دقيقة.



إجلس بشكل مريح وإرخي كتفيك. خذ نفساً عميقاً 3 مرات. تنفس بواسطة المعدة، ما يعرف باسم التنفس البطني العميق. واستنشق الهواء من أنفك بينما تعد إلى الـ 4.

إحبس نفسك بينما تعد للـ 4.
إفرز الهواء بينما تعد للـ 6.



إن كنت تشعر أنك تضغط لسانك على أسنانك أو لثتك، يمكنك أن تقول "A" لدقيقة أو دقيقتين. سيسترخي اللسان حينها في الفك السفلي.



قم بإجراء حركات "ركض" بفك السفلي، أي حرك فكك السفلي نحو الأعلى والأسفل دون أن تطبق الأسنان على بعضها، لمدة 1-2 دقيقة.



إفتح فمك للأخير وببطء، حافظ على الفك السفلي بهذه الوضعية لمدة 10 ثوان ومن ثم إغلق فمك دون أن تطبق الأسنان على بعضها. قم بإعادة التمرين 10 مرات.



إفتح فمك قليلاً. قم بتحريك فكك السفلي قدر الإمكان نحو الأمام ومن ثم للوراء. تجنب طبق الأسنان على بعضها وقم بإعادة التمرين 10 مرات.



إفتح فمك قليلاً. قم بتحريك فكك السفلي قدر الإمكان نحو اليسار ومن ثم للوسط. تجنب طبق الأسنان على بعضها وقم بإعادة التمرين 10 مرات.



إفتح فمك قليلاً. قم بتحريك فكك السفلي قدر الإمكان نحو اليمين ومن ثم للوسط. تجنب طبق الأسنان على بعضها وقم بإعادة التمرين 10 مرات.

تجنب تنشيط عضلات الوجه والعنق وتذكر أن تجري التمارين دون طبق الأسنان على بعضها البعض.

