

تدريب حركي معدّل لحالات انزلاق القرص



ضع إصبعي السبابة على مفصلي الفكين. إفتح فمك للأخير ومن ثم أغلق الفك السفلي مع ملاحظة الطقة التي تحدث في مفصل الفك. عض على أضراسك



إفتح فمك للأخير إلى أن تسمع طقة. ضع فكك السفلي نحو الأمام بينما يكون فمك مفتوحاً.



أغلق فمك بينما يكون في وضعيته الأمامية، كي تنطبق الأسنان على بعضها، على الأقل الأسنان الجانبية. إفتح فمك من ذات الوضعية وعض على أسنانك من جديد من الوضعية الأمامية بقدر الإمكان. لا يجب سماع أي طقة عند إجراء التمارين. إن سمعت أي طقة عليك إجراء التمرين من البداية. قم بإعادة التمرين 4 مرات يومياً لمدة 3 دقائق. تذكر أن تجري التمرين دون طبق الأسنان على بعضها ومع الحفاظ على الرأس بوضعية مستقيمة.