

MODIFIERAD RÖRELSETRÄNING

vid anterior diskdisplacering med återgång



Scanna QR-koden för att se en instruktionsfilm.



Placera pekfingrarna över båda käklederna. Gapa och stäng underkäken och lägg märke till när det knäpper i din käkled.

Bit ihop på kindtänderna.



Gapa stort så att knäppningen uppstår. För underkäken framåt utifrån det gapande läget.



Stäng munnen i framskjutet läge, minst så långt fram att tänderna möts, minst kant-i-kant. Gapa upp från detta läge och bit sedan samman långt fram igen. Ingen knäppning ska höras när rörelsen utförs. Om knäppning skulle höras, börja om med övningen.

Upprepa rörelsen i 3 minuter 4 gånger dagligen.

Tänk på att göra rörelsen utan tandkontakt och håll huvudet rakt under övningen.