

SYSTEMATISK RÖRELSETRÄNING, ÖVNINGAR MOT MOTSTÅND

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.

Värm upp muskulaturen i cirka 5 minuter med hjälp av exempelvis en fuktad handduk eller vetevärmare som värmts i mikrovågsugn och genom att ”jogga” lätt med underkäken i några minuter.

Undvik att aktivera ansikts- och halsmuskulaturen. Tänk på att göra rörelserna utan tandkontakt. Håll huvudet rakt under övningen.

HELA PROGRAMMET
UTFÖRS TRE
GÅNGER VARJE DAG.



Scanna QR-koden för att se en instruktionsfilm.



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 till mitten. 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 till mitten. 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.