

SYSTEMATISK RÖRELSETRÄNING, FRIA RÖRELSE

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.

Värm upp muskulaturen i cirka fem minuter med hjälp av exempelvis en fuktad varm handduk eller vetevärmare som värmts i mikrovågsugn.

Håll huvudet rakt under övningen.

**HELA PROGRAMMET
UTFÖRS TRE
GÅNGER VARJE DAG.**



Sitt bekvämt med axlarna nedsänkta i avslappnat tillstånd. Ta tre djupa andetag. Andas med magen, så kallad djup bukandning. Andas in genom näsan medan du räknar till 4.

Håll andan medan du räknar till 4.

Andas ut medan du räknar till 6.



Låt underkäken vila. Tona på bokstaven "M" i 1–2 minuter för att hitta ett avslappnat läge för käken.



Om du vet att du pressar tungan mot tänderna eller gommen kan du tona på bokstaven "A" i 1–2 minuter. Då lägger sig tungan i viloläge i underkäken.



Gör små "joggande" rörelser med underkäken, d v s gör små avslappade rörelser upp och ner utan tandkontakt, i 1–2 minuter.



Gapa långsamt så stort du kan, håll kvar underkäken i detta läge i 10 sekunder och stäng munnen, utan tandkontakt. Upprepa 10 gånger.



Öppna munnen något.
För underkäken långsamt så långt som möjligt framåt och sedan tillbaka.
Upprepa 10 gånger.
Undvik tandkontakt.



Öppna munnen något. För underkäken långsamt så långt som möjligt åt vänster och sedan tillbaka till mitten.
Upprepa 10 gånger.
Undvik tandkontakt.



Öppna munnen något.
För underkäken långsamt så långt som möjligt åt höger och sedan tillbaka till mitten.
Upprepa 10 gånger.
Undvik tandkontakt.



Undvik att aktivera ansikts- och halsmuskulaturen.
Tänk på att göra rörelserna utan tandkontakt.

Scanna QR-koden för att se en instruktionsfilm.