

Modifierad rörelseträning

vid Anterior Diskdisplacering med återgång



Gapa stort så att knäppningen uppstår.



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

Upprepa rörelsen i 30 – 60 sekunder flera gånger dagligen.