

تمرين الحركة المعدلة في حالات انزلاق القرص مع الرجوع التلقائي



افتح فمك على أوسع ما
يمكنك إلى أن تسمع صوت



حرك فكك السفلي إلى الأمام. أغلق فمك وهو في وضع البروز إلى الأمام، بما يكفي لالتقاء الأسنان العلوية والسفلية على الأقل. افتح فمك من هذا الوضع ثم اجعل أسنانك تتلاقى معاً مرة أخرى عند مسافة بعيدة إلى الأمام. ينبغي ألا تسمع صوت فرقعة عند إجراء هذه الحركة. إذا سمعت صوتاً، ابدأ التمرين من جديد. كرر الحركة لمدة 30 إلى 60 ثانية، عدة مرات في اليوم.