

Systematisk rörelseträning, fria rörelser



Spänn axlarna,
sänk axlarna och
slappna av.



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 8.



Låt underkäken vila.
Tona på bokstaven "M"
för att hitta ett avslappnat
läge för käken.



Gör små "joggande" rörelser med underkäken,
d v s gör små avslappade rörelser upp och ner
utan tandkontakt.



Gapa långsamt så stort du kan 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 i ett bekvämt läge. Upprepa 10 gånger. Undvik tandkontakt.



Öppna munnen något. För underkäken långsamt så långt som möjligt åt höger och sedan tillbaka i ett bekvämt läge. Upprepa 10 gånger. Undvik tandkontakt.

Hela programmet utföres 3 gånger varje dag.

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 normalt bara ska ha kontakt när du äter.