

# تمرين الحركة المنتظمة، الحركات الحرّة

شد كتفيك، أنزل كتفيك  
واسترخ.



اجلس في وضع مريح وأنزل كتفيك وهما في حالة استرخاء كذلك. خذ نفساً عميقاً ثلاث مرات. خذ نفسك من بطنك وليس من صدرك وحسب، وهو ما يعرف باسم التنفس البطني العميق. خذ النفس عن طريق أنفك مع العد حتى أربعة أثناء ذلك. أمسك نفسك وعد حتى أربعة. أخرج النفس على ثمان عدات.



قم بإرخاء الفك السفلي. ولتحديد  
وضع الاسترخاء لفكك حاول  
نطق صوت حرف الميم "أم".



حرك فكك السفلي حركات قصيرة المدى؛ أي حركه لأعلى  
ولأسفل وهو في وضع الاسترخاء دون أن تتلامس  
الأسنان.



Department of Stomatognathic Physiology, Klostergatan 16 B,  
+46 (0)470-58 89 15. الهاتف: SE-352 31 Växjö  
البريد الإلكتروني: ftv-bettfysiologi@kronoberg.se

FOLKTANDVÅRDEN  
REGION  
KRONOBERG

خدمات طب الأسنان العامة السويدية

افتح فمك ببطء على أوسع ما يمكنك، ثم أغلق فمك دون أن تتلامس الأسنان. كرر 10 مرات.



افتح فمك قليلاً. حرك فكك السفلي ببطء إلى الأمام إلى أبعد ما يمكنك ثم أعده للخلف. كرر 10 مرات. تجنب تلامس الأسنان.



افتح فمك قليلاً. حرك فمك ببطء إلى اليسار إلى أبعد ما يمكن ثم أعده إلى وضع الاسترخاء. كرر 10 مرات. تجنب تلامس الأسنان.

افتح فمك قليلاً. حرك فمك ببطء إلى اليمين إلى أبعد ما يمكن ثم أعده إلى وضع الاسترخاء. كرر 10 مرات. تجنب تلامس الأسنان.

قم بإجراء هذا البرنامج بالكامل ثلاث مرات يومياً. في البداية، ربما تسببت هذه التمرينات في ألم و/أو انزعاج يدوم وقتاً قصيراً. تجنب حركات البرنامج التي تسبب ألماً فورياً أو مستمراً لمدة طويلة. فيما بين جلسات التمارين، لاحظ ما إذا كنت تستطيع العض على أسنانك معاً أم لا. وتذكر أنه في الأحوال الطبيعية لا تتلامس الأسنان إلا عند الأكل.