

Arabiska – Rörelseträning för överbelastad käkmuskulatur

تمارين الحركات من أجل عضلات الفكّين المُصابين بإجهاد مفرط

الغاية من تمارين الحركات

تهدف تمارين الحركات إلى الاسترخاء في عضلات الفكّين. كما أنه يمكن ممارسة هذه التمارين لزيادة القوة والتنسيق.

العناء

في البداية يمكن أن تسبب التمارين وجعاً و/أو تعباً قصير الأمد. وينبغي عليك أن تتجنّب الحركات الموجودة في البرنامج التي قد تسبب ألماً مباشراً أو تسبب ألماً مستمراً/وجعاً في حالة الراحة.

مفعول المعالجة

لكي تعطي تمارين الحركات مفعولاً جيداً، يُشترط ممارستها على نحو منتظم: والأفضل 3 مرات باليوم على الأقل. ويمكن زيادة فترة التمرين بالتدريج بهدف أن تستغرق كل فترة من التمارين 2 – 3 دقائق. وغالباً ما يحتاج الأمر إلى بعض الوقت قبل أن تعطي تمارين الحركات مفعولها، وأحياناً قد يستغرق ذلك بضعة أشهر قبل ملاحظة أي نتيجة.

تمرين الاسترخاء

- اجلس أو اقعُد على نحو مريح مع استناد الرقبة استناداً جيداً. استرخِ واخفِضْ كتفيك.
- دع الفك السفلي يرتاح، أي كن "فاغر الفم"، من خلال إصدار صوت الحرف (م). استشعِرْ أن سطوح الأسنان غير متصلة بعضها ببعض.
- "هروِل" بفكك السفلي، أي قم بحركات استرخاء بسيطة نحو الأعلى والأسفل ونحو الجانبين بدون أن تتواصل سطوح الأسنان بعضها ببعض.

يمكن ممارسة هذا التمرين بضع مرات باليوم.

قم بالحركات التالية من خلال تكرارها 5 – 10 مرات لكلٍ منها، 2 – 3 مرات باليوم.

افتح فمك قدر الإمكان ثم أغلقه.



حرِّكْ الفك السفلي نحو الأمام قدر الإمكان ثم نحو الخلف.



حرِّك الفك السفلي نحو اليمين قدر الإمكان ثم نحو الوسط، ثم نفس الحركة نحو اليسار. يجب ألا تتواصل سطوح الأسنان بعضها ببعض أثناء التمارين.



قم بنفس الحركة ولكن مع مقاومة باليد.
أصبعين تحت الذقن عند الفتح.



أصبعين عند مقدمة الذقن عند انزلاق الفك السفلي نحو الأمام.



أصبعين عند جانب الذقن الأيمن ثم الأيسر عند الحركة باتجاه الجانبين.



افتح فمك وضع أصبعين على الأسنان الأمامية في الفك السفلي. ثم عضّ ببطء مع قيام الأصبعين بمقاومة الحركة في نفس الوقت.

أبق على الفك السفلي بضع ثوان عند نهاية الحركة في كل تمرين. لاحظ أنه يجب ألا تتواصل سطوح الأسنان بعضها ببعض.

الختام مع تمرين الشد:



افتح فمك قدر الإمكان. بعد ذلك شد فمك أكثر من خلال ضغط الأصابع على الأسنان في الفكين السفلي والعلوي. أبق على هذا الجهد لمدة 10 – 15 ثانية. كرر ذلك ثلاث مرات.

بين فترات التمارين، يجب عليك أن تلاحظ ما إذا كنت تعض أسنانك بعضها على بعض. وإذا اكتشفت أنك تفعل ذلك، فيجب عليك أن "تفغر فمك" من خلال إصدار صوت الحرف (م). وتدكز أنه لا يجب عادةً أن يكون هناك تلامس بين الأسنان إلا أثناء مضغ الطعام.

مع أمنياتنا لك بالتوفيق!

Svenska - Rörelseträning för överbelastad käkmuskulatur

Rörelseträning för överbelastad käkmuskulatur

Syftet med rörelseträning

Rörelseträning syftar till en avslappning i käkmuskulaturen. Man kan också träna för att få bättre styrka och koordination.

Obehag

Inledningsvis kan träningen vålla kortvarig värk och/eller obehag. Undvik dock eventuella rörelser i programmet som gör direkt ont eller ger kvarstående smärta/vilovärk

Effekt av behandlingen

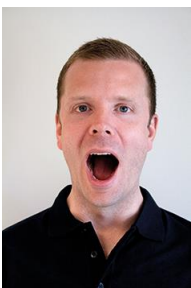
För att rörelseträningen ska ge en bra effekt krävs att den utförs systematiskt, helst minst tre gånger per dag. Man utökar träningstiden gradvis med målet att varje träningspass ska vara 2–3 minuter. Ofta tar det litet tid innan rörelseträningen ger effekt, ibland kan det ta några månader innan man märker något resultat.

Avspänningsträning

- Sitt eller ligg bekvämt med bra stöd för nacken. Slappna av och sänk axlarna.
- Låt underkäken vila, det vill säga ”tappa hakan”, genom att tona på m-ljudet. Känn efter att tänderna inte har kontakt.
- ”Jogga” med underkäken, det vill säga gör små avslappnande rörelser upp och ned och åt båda sidorna utan tandkontakt.

Denna träning kan utföras flera gånger under dagen.

Följande rörelser utförs med 5-10 repetitioner vardera, 2-3ggr/dag.



Gapa så stort du kan och stäng munnen.



För underkäken så långt som möjligt framåt och sedan tillbaka.



För underkäken så långt som möjligt åt höger och tillbaka till mitten, sedan likadant åt vänster. Du ska inte ha tandkontakt vid rörelserna.

Gör samma rörelser men mot ett motstånd med handen.



Två fingrar under hakan vid gapning.



Två fingrar mot hakspetsen vid framåtgåglidning av underkäken.



Två fingrar mot hakans högra respektive vänstra sida vid rörelser åt sidan.



Gapa och placera ett par fingrar på framtänderna i underkäken. Bit därefter långsamt samman samtidigt som du med trycket från fingrarna bromsar rörelsen.

Håll kvar underkäken någon sekund i slutläget av varje rörelse. Notera att du ej har tandkontakt.

Avsluta med stretchövning:



Gapa stort. Tänk därefter upp munnen ytterligare genom att pressa fingrarna mot över- och underkåkens framtänder. Håll kvar belastningen i 10-15 sekunder. Upprepa tre gånger.

Mellan träningspassen ska du vara uppmärksam på om du biter samman tänderna. Skulle du komma på dig med detta så ska du "tappa hakan" genom att tona på M-ljudet. Tänk på att tänderna normalt bara ska ha kontakt när du äter.

Lycka till!