

Engelska - Rörelseträning för överbelastad käkmuskulatur

Movement training for overworked jaw muscles

Purpose of movement training

Movement training is intended to bring about a relaxation of the jaw muscles. It is also possible to train to increase strength and coordination.

Discomfort

Training may initially cause short-term aching and/or discomfort. However avoid any movements in the programme that cause actual pain or continuing aching at rest.

Effect of training

For the movement training to have a good effect it needs to be carried out systematically, preferably at least three times a day. The training time is increased gradually with the aim of making each training session 2–3 minutes long. It often takes a little time for the movement training to have an effect; sometimes it may be a few months before you notice any result.

Relaxation training

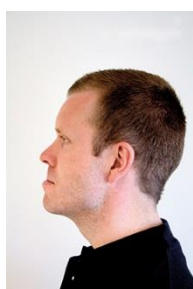
- Sit or lie comfortably with good support for the neck. Relax and lower the shoulders.. Let your lower jaw rest, in other words “let your jaw drop” by making the “m” sound. Feel to make sure that your teeth are not touching.
- ”Jog” with the lower jaw, in other words make small relaxing movements up and down and to both sides without the teeth touching.

This training can be carried out several times a day.

The following movements are repeated 5-10 times each, 2-3 times a day.



Open your mouth as wide as you can and then close it.



Thrust the lower jaw as far forward as possible and then back.



Bring the lower jaw as far as possible to the right and back to the middle, then do the same to the left. Your teeth should not touch during the movements.

Make the same movements but against the resistance of the hand.



Two fingers under the chin when opening the mouth wide.



Two fingers on the point of the chin when sliding the lower jaw forward.



Two fingers against the right and then the left side of the chin making movements to the side.



Open the mouth wide and place two fingers on the front teeth in the lower jaw. Then close the bite slowly while putting a brake on the movement with the pressure of the fingers.

Hold the lower jaw for a second or so in the closed position at each movement. Note that the teeth are not in contact.

Finish with a stretching exercise:



Open wide. Then stretch the mouth further by pressing the fingers against the front teeth of the upper and lower jaw. Maintain the pressure for 10-15 seconds. Repeat three times.

Between the training sessions note whether you bring your teeth together. If you find that you do, you should “drop your jaw” by making the “M” sound. Remember that the teeth should normally be in contact only when you are eating.

Good luck!

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.

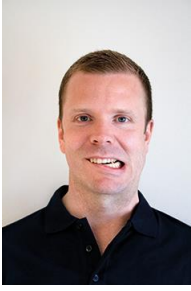
Följande rörelser utförs med 5-10 repetitioner vardera, 2-3ggr/dag.



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!