

## Persiska - Rörelseträning för överbelastad käkmuskulatur

### حرکات تمرینی برای ماهیچه های فک که تحت فشار قرار دارند

#### هدف از این حرکات تمرینی

هدف از حرکات تمرینی آنست که ماهیچه های فک نرمتر شوند. همچنین می توان برای تقویت و هماهنگی فک ها نیز این تمرینات را انجام داد.

#### ناراحتی

این تمرینات ممکن است در ابتدا درد و/یا ناراحتی کوتاه مدت ایجاد کنند. البته اگر یک تمرین مستقیماً درد ایجاد کند یا درد در حالت استراحت نیز ادامه یابد باید از انجام آن تمرین خودداری کنید.

#### تأثیر این درمان

برای آنکه این حرکات تمرینی تأثیر مطلوبی داشته باشند لازم است که بطور سیستماتیک (مرتب و منظم)، ترجیحاً سه مرتبه در روز انجام شوند. این تمرینات به تدریج افزایش می یابند تا نهایتاً مدت تمرین به 2 تا 3 دقیقه برسد. گاهی اوقات کمی زمان می برد تا حرکت تمرینی تأثیر کند، بعضی وقتها ممکن است چند ماه طول بکشد تا نتیجه تمرینات را احساس کنید.

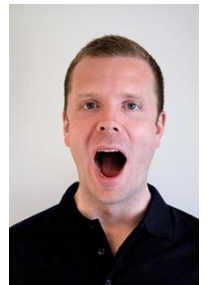
#### تمرین نرم کردن عضلات

- در حالیکه برای گردن خود تکیه گاه خوبی دارید بنشینید یا بایستید. شانه ها را پایین آورده و شل نگهدارید.
- با تمرین کردن آوای حرف "م" به فک پایین خود استراحت بدهید، بعبارت دیگر "بگذارید چانه آزاد و پایین باشد". دندان ها نبایستی باهم تماس داشته باشند.
- فک پایین خود را "تمرین دهید"، بعبارت دیگر حرکات کوچک نرم کننده عضلات به سمت بالا و پایین و به طرفین انجام دهید بدون آنکه دندانها با هم تماس داشته باشند.

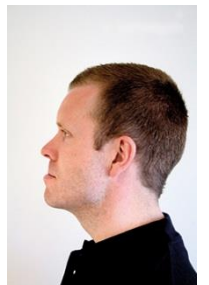
این تمرین را می توان چندین مرتبه در روز انجام داد.

### حرکات تمرینی زیر 2 تا 3 مرتبه در روز هر مرتبه بین 5 تا 10 مرتبه انجام می شوند

تا آنجا که می توانید دهان خود را باز کرده و ببینید.



فک پایین خود را تا آنجا که جا دارد به سمت جلو ببرید و بجای خود بازگردانید.



فک پایین خود را تا جایی که جا دارد به سمت راست ببرید و به وسط بازگردانید، سپس همین تمرین را برای سمت چپ انجام دهید. در این حرکات تمرینی دندانها نباید باهم تماس داشته باشند.



همین تمرینات را با ایجاد مقاومت دست انجام دهید.

هنگام بازکردن دهان دو انگشت خود را زیر چانه قرار دهید.



وقتی می خواهید فک پایین را بطرف جلو ببرید، دو انگشت خود را روی نوک چانه بگذارید.



وقتی می خواهید فک پایین را به طرفین راست و چپ ببرید، دو انگشت خود را روی چانه بگذارید.



دهان خود را باز کنید و دو انگشت خود را روی دندانهای فک پایین بگذارید. دهان خود را به آرامی ببندید و همزمان انگشتان خود را بطرف پایین فشار دهید تا مقاومت ایجاد کرده و مانع حرکت شوند.



در هر یک از حرکات فک پایین را یکی دو ثانیه در آخرین وضعیت خود نگهدارید. توجه داشته باشید که دندانها نباید باهم تماس داشته باشند.

## تمرینات را با تمرین کششی خاتمه دهید:

دهان خود را کاملاً باز کنید. سپس با فشار انگشتان به دندانهای هر دو فک پایین و بالا، دهان خود را باز هم بیشتر باز کنید. این فشار را به مدت 10 تا 15 ثانیه ادامه دهید. این تمرین را سه مرتبه تکرار کنید.



در فاصله بین تمرینها توجه داشته باشد که دندانهای خود را روی هم نگذارید. اگر متوجه شوید که دندانهای خود را روی هم گذاشته اید "چانه را پایین آورده" و آوای حرف "م" را تمرین کنید. توجه داشته باشید که دندانها وقت موقع غذا خوردن بایستی باهم تماس داشته باشند.

با آرزوی موفقیت

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

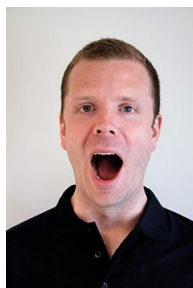
För att rörelseträningen ska ge en bra effekt krävs att den utförs systematiskt, helst minst tre gånger per dag. Man utökar träningstiden gradvis med målet att varje träningspass ska vara 2–3 minuter. Ofta tar det litet tid innan rörelseträningen ger effekt, ibland kan det ta några månader innan man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

### Avspänningsträning

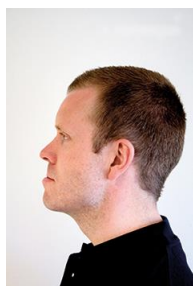
- Sitt eller ligg bekvämt med bra stöd för nacken. Slappna av och sänk axlarna.
- Låt underkäken vila, det vill säga ”tappa hakan”, genom att tona på m-ljudet. Känn efter att tänderna inte har kontakt.
- ”Jogga” med underkäken, det vill säga gör små avslappnande rörelser upp och ned och åt båda sidorna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

Denna träning kan utföras flera gånger under dagen.

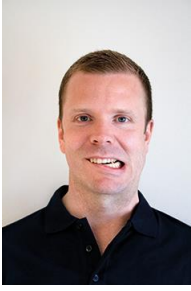
### Följande rörelser utförs med 5-10 repetitioner vardera, 2-3ggr/dag.



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!