

Somaliska - Rörelseträning för överbelastad käkmuskulatur

Tababarka dhaq-dhaqaaq ee murqaha afka ee culeyska weyn koro

Ujeedada tababarka dhaq-dhaqaaq

Ujeedada tababarka dhaq-dhaqaaq ayaa ah nasasho murqaha afka. Waxa kaloo tababarka loo sameeyaa si loo dhiso isla markaana loo helo isku duwid.

Dareen dhiba

Tababarka ayaa bilowga keeni kara xanuun yar iyo/ama dareen dhiba. Iska ilaali dabcan dhaq-dhaqaaqa barnaamijka ee xanuun toos u keeni kara ama reebi kara xanuun/xanuun nasasho haraa noqda.

Saameynta dabiibidda

Si aad uga hesho saameyn wanaagsan tababarka dhaq-dhaqaaqa waxa loo baahan yahay inaad u qaadatao si joogto ah, ugu yaraan sadax jeer maalinta. Tartiib baa loo kordhinayaa waqtiga tababarka iyadoo ujeedadu tahay tababar kastaa socdo 2-3 daqiiqo. Badanaa waqti ayaa qaadataa in la dareemo saameynta tababarka dhaq-dhaqaaqa, mararka qaarna waxeyba qaadan kartaa dhowr bilood inta laga dareemayo natiijo.

Tababarka degenaashaha

- Si wanaagsan u fariiso ama u jiifo adigoo taageero u heysta qoorta. Is dabci oo hoos u dhig garbaha.
- U ogolow in afka qeybtiisa hoose nasato, oo loola jeedo “garka dabci”, adigoo xooga saaraya dhawaqa m-da. Dareen inaaney ilkuhu isi saarneyn.
- ”ka jimicso” afka qeybta hoose, oo loola jeedo samee dhaq-dhaqaaq yar yar ee kor iyo hoos iyo dhinacyada iyadoon ilkuhu kulmin.

Tababarkan waxa la sameyn karaa dhowr jeer maalinti.

Dhaq-dhaqaaqa soo socda waxa la sameynayaa 5-10 ku celis kiiba, 2-3jeer/maalinti.



Afka aad u kala fur kadibna xir.



Qebyta hoose ee afka horey u soo saar oo celi haddana.



Afka qeybta hoose inti awoodaada marna u leexi midig oo soo celi kadibna bidix u leexi oo soo celi. Waa inaaney ilkuhu is taaban markaa dhaq-dhaqaaqa sameyneyso.

Isla dhaq-dhaqaaqi samee adigoo gacanta ku riixayo.



Laba far saar garka hoostiisa markaad afka kala qaadeyso.



Laba far saar garka hoostiisa markaad afka hoose soo s



Laba far saar garka midigtiisa iyo bidixdiisa markaad dhaq-dhaqaaqa sameyneyso.



Afka fur oo laba far ku qabo ilkah ahore qeybta hoose afka. Tartiib afka u xir markaa iyadoo cadaadiska faruhu hakinayaan dhaq-dhaqaaqa.

Celi afka qeybta hoos dhowr ilbiriqsi dhamaadka dhaq-dhaqaaq kasta. La soco inaad ilkaha is taabsiin.

Ku soo afjar tababar is kala bixis:



Afka aad u kala fur. Sii kala fur adigoo farahaaga ku riixaya ilkaha hore ee afka qebyta kore iyo tan hoose. Cadaadiska ku hay 10-15 ilbiriqsi. Sadax jeer ku celi.

Inta u dhaxeeysa tababarada waa inaad la socotaa inaad ilkaha isku qabatay. Haddii ay kugu soo dhacdo inaad taa sameysay waa inaad "garka dabcisaa" adigoo xooga saaranaya dhawaaqa M-da. La soco in ilkaha ay istaabtaan markaad wax cuneyso oo kaliya.

Nasiib wanaagsan!

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

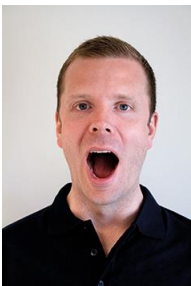
För att rörelseträningen ska ge en bra effekt krävs att den utförs systematiskt, helst minst tre gånger per dag. Man utökar träningstiden gradvis med målet att varje träningspass ska vara 2–3 minuter. Ofta tar det litet tid innan rörelseträningen ger effekt, ibland kan det ta några månader innan man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

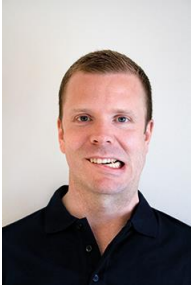
Följande rörelser utförs med 5-10 repetitioner vardera, 2-3ggr/dag.



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!