

#4 Övning vid käkledsknäppning

# Rörelseträning för käkleder och käkmuskulatur

1



Placera pekfingrarna över båda dina käkleder. Gapa och stäng underkäken och lägg märke till när det knäpper i din käkled. Skjut fram underkäken och gapa och stäng munnen i detta läge utan att det knäpper från käkleden.

Upprepa rörelsen 5 minuter i följd, 4 gånger om dagen. Tänk på att göra rörelsen utan tandkontakt och håll huvudet rakt under övningen. Scanna QR-koden för att se instruktionsfilmen.



# Träningsdagbok

I mån av tid avsluta programmet genom att vila på rygg 5-15 minuter. Slappna av och tappa hakan genom att göra en entonigt M-ljud med munnen stängd. Tänk på att tänderna inte ska ha kontakt. Gör aldrig övningarna så att du får ont efteråt. Däremot är det ingen fara om du känner smärta under själva rörelseträningen. Lycka till!

V 1	07:00 – 11:00	11:00 – 15:00	15:00 – 19:00	19:00 – 23:00
Mån				
Tis				
Ons				
Tors				
Fre				
Lör				
Sön				

V 2	07:00 – 11:00	11:00 – 15:00	15:00 – 19:00	19:00 – 23:00
Mån				
Tis				
Ons				
Tors				
Fre				
Lör				
Sön				

V 3	07:00 – 11:00	11:00 – 15:00	15:00 – 19:00	19:00 – 23:00
Mån				
Tis				
Ons				
Tors				
Fre				
Lör				
Sön				

V 4	07:00 – 11:00	11:00 – 15:00	15:00 – 19:00	19:00 – 23:00
Mån				
Tis				
Ons				
Tors				
Fre				
Lör				
Sön				

V 5	07:00 – 11:00	11:00 – 15:00	15:00 – 19:00	19:00 – 23:00
Mån				
Tis				
Ons				
Tors				
Fre				
Lör				
Sön				

V 6	07:00 – 11:00	11:00 – 15:00	15:00 – 19:00	19:00 – 23:00
Mån				
Tis				
Ons				
Tors				
Fre				
Lör				
Sön				

---



---



---



---

**Tips!**

Dina tänder i över- och underkäken ska bara nudda varandra när du äter och sväljer.