

Rörelseträning för käkleder och käkmuskulatur

1



Värm upp muskulaturen i ca 5 minuter med hjälp av exempelvis en fuktad handduk eller vetevärmare som värmts i mikrovågsugn.

Gapa stort. Tänj därefter ut munnen ytterligare genom att pressa fingrarna mot över- och underkäkens framtänder håll kvar i 15-20 sekunder samtidigt som du slappnar av i käkmusklerna. Därefter släpper du taget och slappnar av i 10 sekunder innan du gör en omgång till. Upprepa övningen 6 gånger i rad, 4 gånger om dagen. Tänk på att hålla huvudet rakt under övningen.

2



För in bettklämman mellan tandraden, helst mellan framtänderna. Detta för att få en så jämn belastning på höger och vänster sida av ansiktet.

Mjuka upp genom att ta tag i klämman och trycka till med lite kraft 10 gånger i följd. Fortsätt att trycka till 5 gånger på bettklämman, men nu med så stor kraft som möjligt. I slutläget när du gapar som störst håll kvar bettet om bettklämman 20 sekunder. Därefter slappnar du av i 10 sekunder innan ett nytt tryck på bettklämman görs. Upprepa övningen 6 gånger i följd, totalt 4 gånger om dagen.

Tänk på att hålla huvudet rakt under hela 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.