



Denne pjece er venligst udlånt fra Ergoterapien, Kolding Sygehus.

Opvarmning

Gab roligt og afslappet op og luk sammen. Gentag øvelsen 10 gange.

Vippeøvelser

Anbring højre tommelfinger mod overkæbens fortænder og højre pegefinger mod underkæbens fortænder. Pres nu med fingrene over- og underkæbe fra hinanden i en let gyngende bevægelse, idet du hver gang presser til det netop gør ondt. Slap af. Gentag øvelsen ca. 10 gange.



Gabøvelser mod modstand

Sæt dig ved et bord med albuen på bordpladen og en knyttet hånd under hagen.



Gab så højt du kan, uden at det gør ondt.
Mens du gaber op, gør du modstand mod bevægelsen med den knyttede hånd.
Slap af.
Gentag øvelsen 4-5 gange.



Gab 1-2 cm og hold denne afstand i 6-7 sekunder, mens du presser så hårdt som muligt under hagen uden at det gør ondt.
Slap af.
Gentag øvelsen 4-5 gange.



Lukkeøvelse med modstand

Gad så højt du kan, uden at det gør ondt.
Læg den ene hånds tre midterste fingre over underkæbens fortænder.
Forsøg nu at lukke munden, men hold igen med fingrene i 6-7 sekunder, så bevægelsen hindres.
Hovedet må ikke bevæge sig.
Slap af.
Gentag øvelserne 4-5 gange.



Frembidsøvelse

Øv dig nogle gange i at skyde hagen så langt frem du kan. Sæt derefter den flade hånd mod hagen og udøv modstand mod dette frembid.

Slap af.

Gentag øvelsen 4-5 gange.



Sidebevægelser

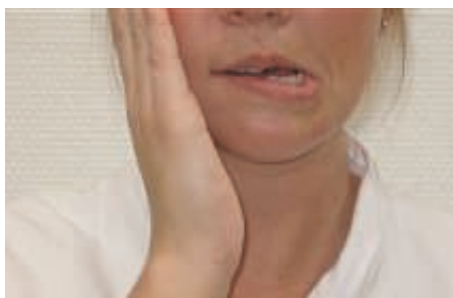
Foran et spejl skal du øve dig i at bevæge underkæben først til højre og derefter til venstre.

Når disse bevægelser er indøvet, sættes den flade hånd på højre side af underkæben, og du udøver modstand mod bevægelsen til højre.

Slap af.

Gentag øvelsen 4-5 gange.

Udfør da øvelsen mod venstre side.



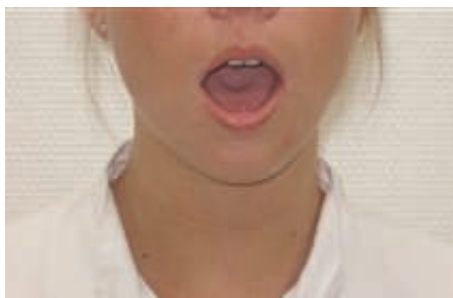
Øvelser i at gabe lige op

Sæt dig foran et spejl. Øv dig i at gabe helt lige op.

Øv dig i at skyde underkæben lige frem.

Se nøje efter, at underkæben ikke skydes til én af siderne.

Gentag øvelserne 10 gange.



Gabøvelse ved kæbeledsknagen

Sæt pegefinger og langfinger mod kinden lige foran øregangen. Gab op. Du kan nu tydeligt mærke kæbeledet bevæge sig. Du skal nu forsøge at gabe uden at bevægelsen kan mærkes med langfingeren (uden at underkæbens ledhoved glider frem).

Gab 10 gange uden at ledhovedet glider frem.





Dette øvelsesprogram bør gentages 2-4 gange dagligt.

Efter udførelsen af øvelserne er det hensigtsmæssigt at ligge udstrakt på ryggen og slappe af i 10-15 minutter.

Hensigten med muskeløvelserne er dels afslapning, dels styrketræning af musklerne og bør ikke overdrives, så der kommer overanstrengelse og smerter.

Pjecen er udarbejdet med inspiration fra:
Øvelser for kæbeled og tyggemuskler.
Kæbekirurgisk afdeling. Sønderborg Sygehus.