

ÜBUNGEN FÜR DAS KIEFERGELENK UND DIE KAUMUSKULATUR

DIE ANLEITUNG ZUR SELBSTBEHANDLUNG FÜR ZUHAUSE

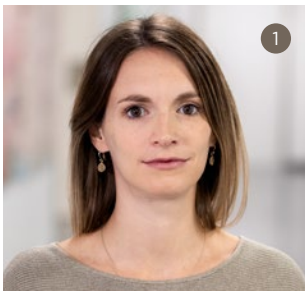
Mit dem folgenden Programm sollen die Verspannungen im Bereich der Kaumuskulatur gelöst, die Beweglichkeit des Kiefergelenks verbessert, eine Reposition eines luxierten Discus articularis erreicht und die Ausführung harmonischer Bewegungen geübt werden.

Dieses Übungsprogramm sollte **mindestens dreimal täglich** durchgeführt werden. Als Hilfsmittel für die Bewegungsübungen brauchen Sie eventuell einen (Taschen-)Spiegel. In der Mitte des Spiegels kann man zur Hilfe mit einem wasserlöslichen Stift eine vertikale Linie zeichnen.

Dabei wenden wir folgende Techniken an:

- Entspannungsübungen
- Massagen
- Bewegungsübungen
- Koordinations- und Kräftigungsübungen

ÜBUNG 1 RUHEPOSITION UND ENTSPANNUNGSÜBUNGEN



Ausgangsstellung

Rückenlage oder Sitz

Übungsausführung

Entspannen Sie die Kaumuskulatur und die Zunge; lassen Sie den Unterkiefer ganz locker hängen; die Zähne sollen sich dabei nicht berühren.

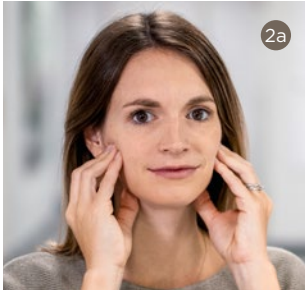
Die Zunge soll im Mund schweben.

Mittels «Zungenpinseln» die Zähne putzen; Zunge in allen Richtungen rausstrecken und danach Backen aufblasen.

Entspannungsübungen sollen mit der Zeit auch im Alltag angewendet werden, so auch im Stehen, Gehen etc.

ÜBUNGEN 2 MASSAGEN

Besonders die schmerzhaften Muskelgruppen sollten massiert werden. Als Methode empfiehlt sich die Kombination von Streichungen, Zirkelungen und Knetungen. Die Intensität der Massage so wählen, dass es ein leichtes Ziehen gibt, aber nicht über die Schmerzgrenze gehen. Spezielle Schmerzstellen zusätzlich 2-3 Minuten lang massieren. Zwischen den einzelnen Massagen immer wieder Entspannungsübungen machen

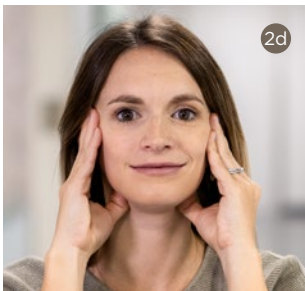


Massage des Musculus masseter
Mit Fingerspitzen beidseits 3 Minuten lang von aussen die Wangen massieren (Bild 2a).

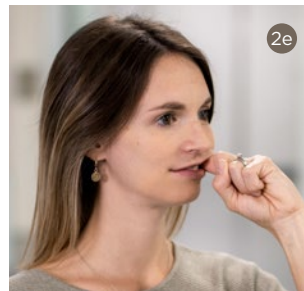
Mit dem gegenseitigen Daumen in den Mund und mit dem Pinzettengriff die Wange massieren (Bild 2b).



Massage des Musculus temporalis
Handballen oder Finger leicht gegen die Schläfen drücken und 3 Minuten lang massieren (Bild 2c).



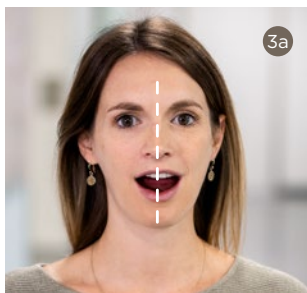
Massage des Musculus pterygoideus medialis
Mit dem Daumen Druck nach oben und aussen gegen den Unterkieferknochen geben und 3 Minuten lang massieren (Bild 2d).



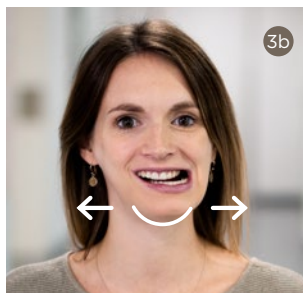
Massage des Musculus pterygoideus lateralis
Mit dem gleichseitigen Zeigefinger entlang der oberen Zahnreihe nach hinten fahren und leichten Druck gegen den rückwärtigen Muskel ausüben, nach hinten, oben und innen (Bild 2e).

ÜBUNGEN 3 BEWEGUNGSÜBUNGEN

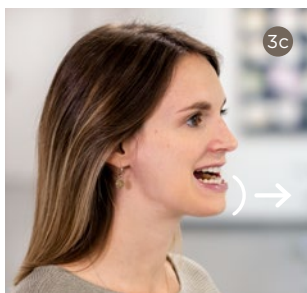
Ist die Mundöffnung oder die seitliche Bewegung eingeschränkt, ist ein spezielles Programm zur Verbesserung der Kiefergelenkbeweglichkeit nötig. Die folgenden Bewegungsübungen sollen alle in **langsamem Tempo, schmerzfrei und ohne Knacken** ausgeführt werden.



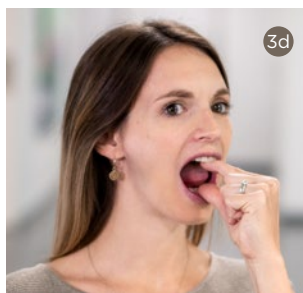
Durch das Öffnen des Mundes das Kinn zum Brustbein nach unten bewegen. Vor dem Spiegel auf eine symmetrische/gerade Mundöffnung achten und die Halswirbelsäule stabil in Position lassen während Kieferbewegung (**Bild 3a**).



Den Unterkiefer langsam von der Mitte nach links, zurück zur Mitte und nach rechts bewegen. Der Mund ist dabei leicht geöffnet und die Zähne sind auseinander (**Bild 3b**).



Bei leicht geöffnetem Mund den Unterkiefer gerade nach vorne schieben (**Bild 3c**).

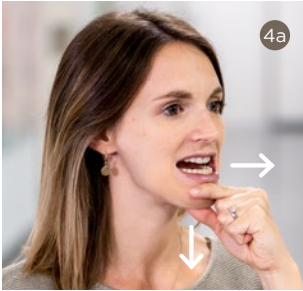


Verbesserung der Mundöffnung durch Unterstützung mit dem Daumen und Zeigefinger (Stretching/Dehnung der Kaumuskelatur) (**Bild 3d**).

TIPP: Daumen oben ermöglicht grössere Kraftausübung

ÜBUNGEN 4 KOORDINATIONS- UND KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN

Folgende isometrische Übungen sind zur Kräftigung der Kaumuskelatur und zur Verbesserung der Koordination sehr gut geeignet:



2 Finger berühren das Kinn. Bei leicht geöffnetem Mund den Unterkiefer gegen den sanften Widerstand der Finger abwechselnd nach unten respektive nach vorne drücken. Diese Spannung 10–20 Sekunden halten (**Bild 4a**).



2 Finger berühren die Wange. Bei leicht geöffnetem Mund den Unterkiefer gegen den sanften Widerstand der Finger abwechselnd nach rechts respektive nach links drücken. Diese Spannung 10–20 Sekunden halten (**Bild 4b**).

Nicht vergessen:

ÜBUNG BRINGT DEN ERFOLG!

KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

IHRE GESUNDHEIT STEHT BEI UNS IM MITTELPUNKT. DAFÜR SETZEN WIR UNS TÄGLICH EIN. ALS GRÖSSTES MEDIZINISCHES NETZWERK DER SCHWEIZ SIND WIR FÜHREND IN DER SPEZIALÄRZTLICHEN MEDIZIN, RADIOLOGIE UND DIAGNOSTIK.

MIT UNSEREN KLINIKEN, NOTFALLSTATIONEN, AMBULANTEN OPERATIONSZENTREN SOWIE UNSEREN RADIOLOGIE- UND RADIOTHERAPIEINSTITUTEN SIND WIR IMMER FÜR SIE DA.

UNSERE KLINIKEN AUF EINEN BLICK



WWW.HIRSLANDEN.CH/STANDORTE

BERATUNG UND INFORMATION
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

FOLGEN SIE UNS AUF



ORTHOPÄDISCHES NOTFALLZENTRUM

24 STUNDEN UND 7 TAGE FÜR SIE DA
T +41 61 335 25 75

KLINIK BIRSHOF

PHYSIOTHERAPIE
REINACHERSTRASSE 28
4142 MÜNCHENSTEIN
T +41 61 335 26 20
BIRSHOF.PHYSIO@HIRSLANDEN.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH/BIRSHOF