

# 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

## **ENTSPANNUNGSÜBUNG**

### **Ausgangsstellung**

Rückenlage oder Sitz

### **Übungsausführung**

Entspannen Sie die Kaumuskulatur und lassen Sie den Unterkiefer ganz locker hängen; die Zähne sollen sich dabei nicht berühren. Diese Entspannungsübung soll mit der Zeit auch im Alltag angewendet werden, so auch im Stehen, Gehen etc.



## □ MASSAGE

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 massieren. Zwischen den einzelnen Massagen immer wieder Entspannungsübungen machen



### **Massage des Musculus masseter**

Kaumuskeln mit beiden Händen 3 Minuten lang massieren. Besonders auch die Ansatzstellen massieren (Bild 1)

### **Massage des Musculus temporalis**

Handballen oder Finger leicht gegen die Schläfen drücken und 3 Minuten massieren (Bild 2)



### **Massage des Musculus pterygoideus medialis**

Mit den Daumen die Innenseite des Unterkiefers 3 Minuten massieren



### **Massage des Musculus pterygoideus lateralis**

Mit dem gleichseitigen Zeigefinger entlang der oberen Zahnreihe nach hinten fahren und leichten Druck gegen den rückwärtigen Muskel ausüben



## □ 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.

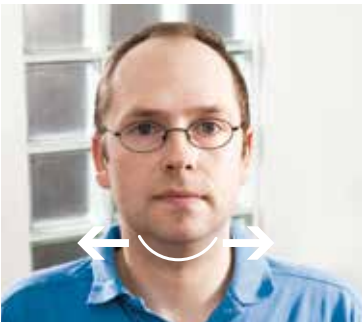
Bei leicht geöffnetem Mund den Unterkiefer gerade nach vorne schieben (Bild 3)



Verbesserung der Mundöffnung durch Unterstützung der Mundöffnung mit dem Daumen an den oberen Zähnen und Zeigefinger an den unteren Zähnen (Stretching/Dehnung der Kaumuskulatur, Bild 4)



Durch das Öffnen des Mundes das Kinn nach unten bewegen. Vor dem Spiegel auf eine symmetrische/gerade Mundöffnung achten



Den Unterkiefer nach links und nach rechts bewegen



## □ KOORDINATIONS- UND KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN

Folgende isometrische Übungen sind zur Kräftigung der Kaumuskulatur 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 5)



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 6/7)

**NICHT VERGESSEN:  
ÜBUNG BRINGT DEN ERFOLG!**



HIRSLANDEN KLINIK AARAU  
HIRSLANDEN KLINIK BEAU-SITE, BERN  
HIRSLANDEN KLINIK PERMANENCE, BERN  
HIRSLANDEN SALEM-SPITAL, BERN  
HIRSLANDEN PRAXISZENTRUM AM BAHNHOF, BERN  
HIRSLANDEN ANDREASKLINIK CHAM ZUG  
HIRSLANDEN CLINIQUE LA COLLINE, GENÈVE  
HIRSLANDEN KLINIK AM ROSENBERG, HEIDEN  
HIRSLANDEN CLINIQUE BOIS-CERF, LAUSANNE  
HIRSLANDEN CLINIQUE CECIL, LAUSANNE  
HIRSLANDEN KLINIK ST. ANNA, LUZERN  
HIRSLANDEN ST. ANNA IM BAHNHOF, LUZERN  
HIRSLANDEN KLINIK MEGGEN  
HIRSLANDEN KLINIK BIRSHOF, MÜNCHENSTEIN BASEL  
HIRSLANDEN KLINIK BELAIR, SCHAFFHAUSEN  
HIRSLANDEN PRAXISZENTRUM AM BAHNHOF, SCHAFFHAUSEN  
HIRSLANDEN KLINIK STEPHANSHORN, ST.GALLEN  
HIRSLANDEN KLINIK HIRSLANDEN, ZÜRICH  
HIRSLANDEN KLINIK IM PARK, ZÜRICH



## **KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.**

BERATUNG UND INFORMATION  
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

## **ORTHOPÄDISCHES NOTFALLZENTRUM**

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

### **KLINIK BIRSHOF**

REINACHERSTRASSE 28  
CH-4142 MÜNCHENSTEIN/BASEL  
T +41 61 335 22 22  
F +41 61 335 22 05  
KLINIK-BIRSHOF@HIRSLANDEN.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH