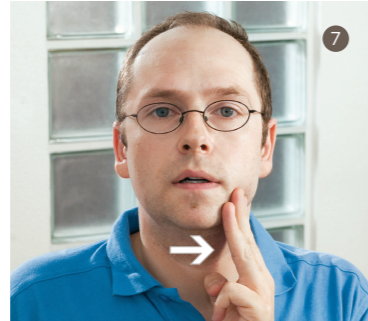
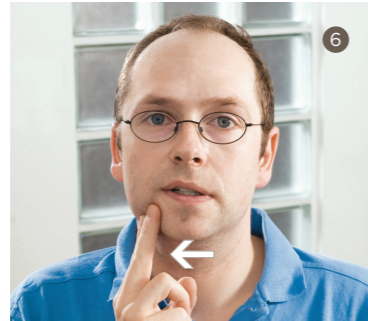
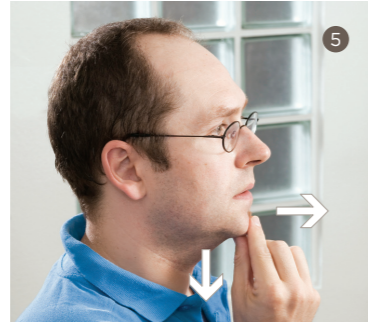


KOORDINATIONS- UND KRÄFTIGUNGS-ÜBUNGEN

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).



ALLGEMEIN GILT:

Führen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit nur die von Ihrer Physiotherapeutin oder Ihrem Physiotherapeuten instruierten Übungen aus.

Für weitere Informationen steht Ihnen das behandelnde Physiotherapieamt stets zur Verfügung und betreut Sie auch gerne ambulant weiter.

IHRE GESUNDHEIT STEHT BEI UNS IM MITTELPUNKT. DAFÜR SETZEN WIR UNS TÄGLICH IN DEN 16 KLINIKEN, 4 AMBULANTEN PRAXISZENTREN, 14 RADIOLOGIE- UND 4 RADIOTHERAPIE-INSTITUTEN SOWIE IN DEN AMBULANTEN CHIRURGIEZENTREN UND NOTFALLSTATIONEN EIN. AUCH IN IHRER REGION SIND WIR FÜR SIE DA: AARAU, BERN, CHAM, DÜDINGEN, GENÈVE, HEIDEN, LAUSANNE, LUZERN, MEGGEN, MÜNCHENSTEIN, SCHAFFHAUSEN, ST. GALLEN, ZÜRICH.

DETAILS ZU DEN STANDORTEN FINDEN SIE AUF: WWW.HIRSLANDEN.CH/STANDORTE

KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

BERATUNG UND INFORMATION
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

NOTFALLAUFNAHME 24H-365D
T +41 71 282 74 74

PHYSIOTHERAPIE KLINIK STEPHANSHORN
BRAUERSTRASSE 95
CH-9016 ST. GALLEN
T +41 71 282 75 08
F +41 71 282 75 94
PHYSIO.STEPHANSHORN@HIRSLANDEN.CH

KLINIK STEPHANSHORN
BRAUERSTRASSE 95
CH-9016 ST. GALLEN
T +41 71 282 71 11
F +41 71 282 75 30
KLINIK.STEPHANSHORN@HIRSLANDEN.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH



ÜBUNGEN FÜR DAS KIEFERGELENK UND DIE KAUMUSKULATUR



DIE ANLEITUNG ZUR SELBSTBEHANDLUNG FÜR ZU HAUSE

ZIEL

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.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

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.

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 angewandt werden, so auch im Stehen, Gehen usw.

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.

