

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