

Merksblatt für Patienten mit Kiefergelenksproblemen

Einige Grundregeln

- Vermeiden sie maximale Mundöffnungen (Gähnen)
- Vermeiden sie kraftvolles Abbeissen (Äpfel) oder harte Speisen!
- Vermeiden sie Kaugummi.
- Achten sie darauf, ob sie ab und zu die Zähne zusammenpressen. Ersparen ihrem Kiefergelenk diese Schwerarbeit und lockern sie die Kaumuskelatur mit einer Massage.

Massage

Massieren sie während je einer Minute mit den Handballen oder Ihren Fingern die Kaumuskelatur, die Schläfen und die Gegend unter den Ohren am hinteren Rand des Unterkiefers. Achten sie auf schmerzenden Stellen und behandeln sie diese besonders intensiv.

Isometrische Übungen

Sie führen die isometrischen Übungen dann korrekt aus, wenn sich trotz grösster Muskelentfaltung der Kiefer nicht bewegt. Spannen sie Ihre Muskeln bei jeder Übung während 6 Sekunden maximal an und machen sie jede Übung mit kurzen Pausen 6 Mal hintereinander. Achten sie darauf, dass sich bei den folgenden Übungen die Zähne des Ober- und Unterkiefers nicht berühren.

Nach jeder Übung schalten sie eine Lockerungspause ein: Sie stützen die Stirn auf beide Hände und lassen den Unterkiefer etwa 30 Sekunden lang schlaff hängen. Atmen sie dabei tief ein und aus.

Übung 1

Pressen sie den Unterkiefer seitlich mit aller Kraft gegen die rechte Handfläche; mit der Hand üben sie einen ebensolchen Gegendruck aus.

Übung 2

Das Selbe nach links.

Übung 3

Stossen sie das Kinn mit ganzer Kraft gegen beide Hände nach vorn und halten sie es gleichzeitig mit vollem Druck der Hände zurück.

Übung 4

Stützen Sie das Kinn mit einer oder beiden Händen und versuchen sie, den Mund mit grösster Kraft zu öffnen, ohne dass sich der Kopf bewegt.

Übung 5

Öffnen sie den Mund soweit, dass sie mit den Fingern beider Hände – geschützt durch ein mehrfach gefaltetes Taschentuch – Gegendruck auf die unteren Frontzähne ausüben können, so dass es ihnen trotz grösster Kraftentfaltung nicht gelingt, den Mund zu schliessen.

Übung 6

Rollen sie die Zunge nach hinten an den weichen Gaumen und ziehen sie den Unterkiefer maximal nach hinten, so als wollten sie sich in den Gaumen beissen.