

KIEFERGELENK ÜBUNG 1

Beweglichkeit

Mund langsam öffnen und schliessen. Die Zunge ruht dabei am Gaumen. Den Zeigefinger der einen Hand auf dem Kinn und den Zeigefinger der andern Hand auf dem Kiefergelenk positionieren. Übung vor einem Spiegel machen und kontrollieren, dass der Unterkiefer seitlich nicht ausweicht.



KIEFERGELENK ÜBUNG 2

Kontrollierte Seitwärtsbewegung

Unterkiefer langsam von Neutralposition nach rechts (bzw. nach links) bewegen bis zum Punkt, an dem der untere Eckzahn auf den oberen Eckzahn trifft.

Wiederholung: 10–15 Mal.



KIEFERGELENK ÜBUNG 3

Schubladenbewegung

Unterkiefer langsam und kontrolliert, wie eine Schublade nach vorne und hinten bewegen.

Wiederholung: 5–6 Mal.



KIEFERGELENK ÜBUNG 4

Stretching

Mund öffnen und mit Daumen und Zeigefinger Ober- und Unterkiefer leicht auseinanderdrücken. Dauer und Wiederholung: Dehnposition während 6 Sekunden halten und Übung 5–6 Mal durchführen.



KIEFERGELENK ÜBUNG 5

Kräftigung

Mund leicht öffnen. Beide Zeigefinger vorne auf der unteren Zahnreihe positionieren und mit beiden Daumen von unten den Unterkiefer stützen. Unterkiefer in alle Richtungen (links, rechts, oben, unten) bewegen und bei allen Bewegungsrichtungen mit den Händen leicht entgegen halten.



KIEFERGELENK ÜBUNG 6

Seitwärtsbewegung gegen Widerstand

Unterkiefer seitwärts nach links und rechts drücken, bis Eckzähne des Ober- und Unterkiefers übereinander liegen. Mit dem Daumen jeweils leicht entgegen halten. Wiederholung: 5–6 Mal auf beiden Seiten.



KIEFERGELENK ÜBUNG 7

Kontrollierte Kieferöffnung

Sitzend, Stirn auf dem Unterarm auf der Tischkante ruhend. Mund langsam und kontrolliert ca. 1 cm weit öffnen und langsam schliessen. Zunge ruht gegen Gaumen und die oberen Schneidezähne.

Wiederholung: 5–6 Mal.



KIEFERGELENK ÜBUNG 8

Kieferöffnung gegen Widerstand

Daumen links und rechts unter dem Unterkiefer platzieren. Zeige- und Mittelfinger über den Kaumuskeln positionieren. Nun Mund langsam ca. 1 cm gegen einen leichten Widerstand öffnen und schliessen. Wiederholung: 5–6 Mal.

