



# **Øvelser for tyggemusklер og kæbeled**

Tand-, mund- og kæbekirurgisk Klinik AUH

[www.regionmidtjylland.dk](http://www.regionmidtjylland.dk)

# Hjælp dig selv

## Lær afslapning

Øv dig i at trække vejret dybt ned i maven, lad kæben hænge og slap af i musklerne. Gå evt. til afspænding, massage, fysioterapi, akupunktur, yoga eller lignende.

## Bryd uvaner

Erkend og bliv bevidst om i hvilke situationer du presser eller skærer tænder. Sørg i stedet for, at der er afstand mellem tænderne.

## Erkend dine stresspåvirkninger

Erkend arbejdsbetinget og følelsesmæssig stress - lyt til din krop.

**HUSK: UNDGÅ KONTAKT PÅ TÆNDERNE,  
UNDTAGEN NÅR DU SPISER ELLER SYNKER.  
KÆBEN SKAL HÆNGE, TUNGEN VÆRE AFSLAPPET!**

## Kost

Spis hvad du kan uden at det gør ondt.

## Undgå overbelastning

Undgå overanstrengelse af muskler og kæbeled, f.eks. at presse underkæben i yderstillinger. Tænk på din hovedholdning og ret dig op. Pas på dine arbejdsstillinger.

## Pas din søvn - dårlig søvn forværrer smerter

Sørg for at få tilstrækkelig søvn så du føler dig udhvilet. Vær opmærksom på, at overdreven indtagelse af kaffe, tobak eller almindelig hovedpinepiller kan virke søvnforstyrrende og udløse hovedpine.

-Udfør kun de øvelser, der er afkrydset og gennemgået i forbindelse med behandlingen.

-Øvelserne gentages 10 gange 2 gange dagligt.

- Klarer du ikke 10 gange, start med 6 og sæt antallet gradvist op.

-Hensigten med muskeløvelserne er dels afslapning dels styrketræning.

-Bør ikke overdrives så der kommer overanstrengelse og smerter.

## Opvarmning

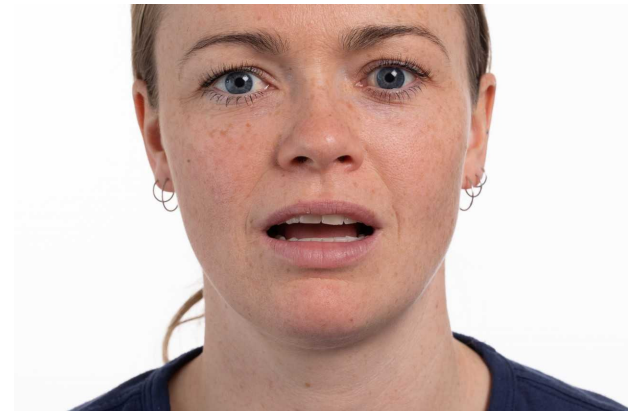
### **Jogging med underkæben**

Med afslappet underkæbe laves små bevægelser op og ned og fra side til side uden tandkontakt



### **Afspænding af underkæben**

Slap af og lad underkæben hænge. Sæt tungen bag fortænderne i underkæben. Sig en "Ah"-lyd og træk vejret dybt ned i maven.



## Udspænding



### Vippeøvelse

Placer pegefinger på underkæbens tænder og tommelfinger på overkæbens tænder og pres kæberne fra hinanden i 5 sekunder. Brug evt. begge hænder



### Spateløvelse

Isæt bundt af udleverede træspatler imellem fortænderne, hold dem inde i 5 sekunder, og lav et let pres mod tænderne ved at vippe bundet ned.

Tag bundet ud i 5 sekunder. Tilføj endnu en spatel i bundet når der er plads til videre stræk.



varme, kulde, massage

**Varmebehandling**

Brug varmepude eller opvarmet håndklæde på de ømme områder i 15 min.

**Kuldebehandling**

Brug en kuldepakning på de ømme områder i 5 min.

**Massage**

massér de ømme områder på kæber og tinding med fast tryk i cirkulære bevægelser i 5 min.  
Brug gerne creme eller olie



## modstandsøvelser

**Bevægeøvelse til siden med og uden modstand**

Skub underkæben til siden så langt du kan. Hold 5 sekunder. Slap af. Gentag i modsatte side.



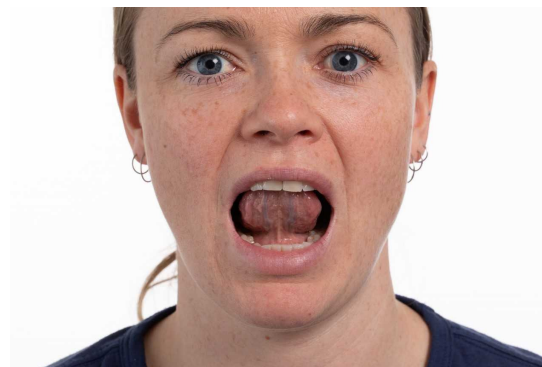
**Bevægeøvelse frem med og uden modstand**

Skub underkæben frem så langt du kan. Hold 5 sekunder. Slap af.



Øvelser for kæbeled

- Koordinationsøvelse**  
Stå foran spejlet.  
Gab og luk sammen uden at underkæben skydes til siden.  
Skyd underkæben frem og tilbage uden underkæben går til en af siderne.
  
- Begrænset åbning**  
Placer tungespidsen i ganen.  
Åben og luk munden mens tungespidsen hele tiden er i kontakt med ganen.



Træning af kæbeled  
for at undgå knæk

**Gabeøvelse for kæbeled**

Placer pege- og langefinger ud for kæbeleddet i begge sider. Gab op og luk sammen uden knæk.



**Gabeøvelse for kæbeled**

Placer pege- og langefinger ud for kæbeleddet i begge sider. Gab op og prøv at få en fornemmelse af hvornår knækket kommer. Lav små bevægelser frem eller fra side til side og gab derefter yderligt op uden knæk. Luk derefter sammen uden knæk.

