

Arabiska – Rörelseträning för överbelastad käkmuskulatur

## تمارين الحركات من أجل عضلات الفكّين المُصابين بإجهاد مفرط

### الغاية من تمارين الحركات

إن تمارين الحركة مخصصة لمساعدة عضلات الفكّين على الارتخاء لكي تحصل على قوة وتنسيق أفضل. اتبع الارشادات من طبيب الأسنان وقم بعمل التمارين التي أوصى بها طبيب الأسنان لك بالذات.

### العناء

في البداية يمكن أن تسبب التمارين وجعاً و/أو تعباً قصير الأمد. وينبغي عليك أن تتجنّب الحركات الموجودة في البرنامج التي قد تسبب ألماً مباشراً أو تسبب ألماً مستمراً/وجعاً في حالة الراحة.

### مفعول المعالجة

لكي تعطي تمارين الحركات مفعولاً جيداً، يُشترط ممارستها على نحو منتظم؛ والأفضل 3 مرات باليوم على الأقل. ويمكن زيادة فترة التمرين بالتدريج بهدف أن تستغرق كل فترة من التمارين 2 – 3 دقائق. وغالباً ما يحتاج الأمر إلى بعض الوقت قبل أن تعطي تمارين الحركات مفعولها، وأحياناً قد يستغرق ذلك بضعة أشهر قبل ملاحظة أي نتيجة.

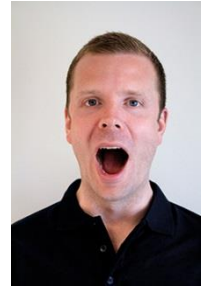
### تمرين الاسترخاء

- اجلس أو اقعُد على نحو مريح مع استناد الرقبة استناداً جيداً. استرخِ واخفض كتفيك.
- دع الفك السفلي يرتاح، أي كن "فاغر الفم"، من خلال إصدار صوت الحرف M. استشعِر أن سطوح الأسنان غير متصلة بعضها ببعض.
- "هروول" بفكك السفلي، أي قم بحركات استرخاء بسيطة نحو الأعلى والأسفل ونحو الجانبين بدون أن تتواصل سطوح الأسنان بعضها ببعض.

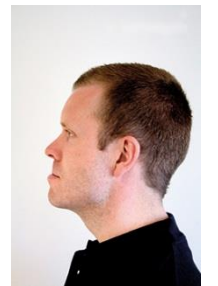
يمكن ممارسة هذا التمرين بضع مرات باليوم.

قم بالحركات التالية من خلال تكرارها 5 – 10 مرات لكلٍ منها، 2 – 3 مرات باليوم.

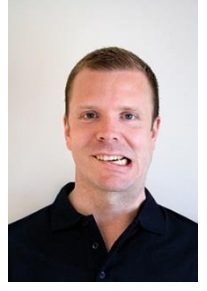
افتح فمك قدر الإمكان ثم أغلقه.



حرّك الفك السفلي نحو الأمام قدر الإمكان ثم نحو الخلف.



حرّك الفك السفلي نحو اليمين قدر الإمكان ثم نحو الوسط، ثم نفس الحركة نحو اليسار. يجب ألا تتواصل سطوح الأسنان بعضها ببعض أثناء التمارين.

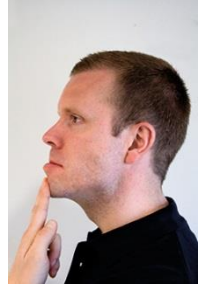


### قم بنفس الحركة ولكن مع مقاومة باليد.

ضع أصبعين تحت الذقن عند الفتح.



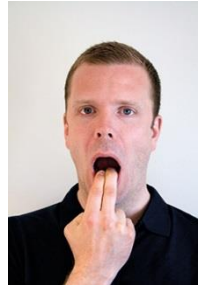
ضع أصبعين عند مقدمة الذقن عند انزلاق الفك السفلي نحو الأمام.



ضع أصبعين عند جانب الذقن الأيمن ثم الأيسر عند الحركة باتجاه الجانبين.



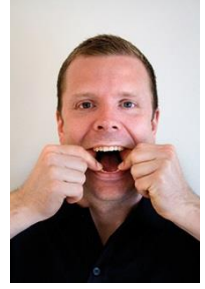
افتح فمك وضع أصبعين على الأسنان الأمامية في الفك السفلي. ثم عضّ ببطء مع قيام الأصبعين بمقاومة الحركة في نفس الوقت.



أبقِ على الفك السفلي بضع ثوان عند نهاية الحركة في كل تمرين. لاحظ أنه يجب ألا تتواصل سطوح الأسنان بعضها ببعض.

## تمارين الشدّ

افتح فمك قدر الإمكان. بعد ذلك شدّ فمك أكثر من خلال ضغط الأصابع على الأسنان في الفكين السفلي والعلوي. أبق هذا الجهد لمدة 10 – 15 ثانية. كرّر ذلك ثلاث مرات.



بين فترات التمارين، يجب عليك أن تلاحظ إذا كنت تطبق أسنانك بعضها على بعض. وإذا اكتشفت أنك تفعل ذلك، عليك أن "تفغر فمك" من خلال إصدار صوت الحرف M. وتذكّر أنه لا يجب عادةً أن يكون هناك تلامس بين الأسنان إلا عند مضغ الطعام.

مع أمنياتنا لك بالتوفيق!

## تمارين الحركة في حالة طقطة الفك

إن الهدف الكامن وراء هذه التمارين هو انزلاق رأس المفصل في قرص مفصل الفك عند التثاؤب.. إنها تُسهّل حركة الفك وتُقلل من صوت طقطة الفك عند الانطباق ويقلل من أي ألم ناتج عن الانطباق ، حتى لو كان القرص لا يزال في نفس المكان أمام رأس المفصل.

مدد جسدك ودع كتفيك يرتخيان

- دع الفك السفلي يرتاح من خلال نطق صوت M
- تأكد من عدم ملامسة الأسنان لبعضها البعض
- افتح فمك فاغرا اياه حتى تسمع صوت الطقطة. الشكل 1
- ادفع الفك السفلي للأمام قليلاً وأغلق الفم بحيث يكون الفك في وضع متقدم إلى الأمام. الشكل 2
- افتح فمك فاغرا اياه وأغلقه في الوضع المتقدم لمدة 2-3 دقائق. لن تسمع الآن صوت الطقطة. الشكل 3
- كرر ثلاث مرات على الأقل في اليوم.

من المعتاد أن يستغرق الأمر أسبوعين قبل أن تلاحظ أن التمارين تعطي تأثيراً. لن تصل إلى الحد الأقصى من التأثير إلا بعد حوالي شهرين.



شش الشكل 1

الشكل 2

الشكل 3

من المهم القيام بدفع الفك السفلي للأمام بقدر ما يلوم وحتى تختفي الطقطة ، لا أكثر. إذا دفعت الفك السفلي للأمام كثيراً ، فإنك تخاطر أن تتعرض للألم من التمارين. قد تحتاج إلى تجربة أوضاع دفع الفك إلى موقع متقدم للعثور على فتحة فم خالية من الطقطة ولا تسبب الألم.

الشعور بالألم التدريج بعد القيام بالتمارين أمر طبيعي. إذا شعرت بالألم / وجع من التمارين ، يجب عليك التوقف عن عملها واستشارة طبيب الأسنان.

Svenska - Rörelseträning för överbelastad käkmuskulatur

## Rörelseträning för överbelastad käkmuskulatur

### Syftet med rörelseträning

Rörelseträning är till för att hjälpa käkmuskulaturen att slappna av och för att få bättre styrka och koordination i käken. Följ instruktionerna från din tandläkare och utför de övningar som rekommenderas för just dig.

### Obehag

Inledningsvis kan träningen vålla kortvarig värk och/eller obehag. Undvik dock eventuella rörelser i programmet som gör direkt ont eller ger kvarstående smärta/vilovärk

### Effekt av behandlingen

För att rörelseträningen ska ge en bra effekt krävs att den utförs systematiskt, helst minst tre gånger per dag. Man utökar träningstiden gradvis med målet att varje träningspass ska vara 2–3 minuter. Ofta tar det litet tid innan rörelseträningen ger effekt, ibland kan det ta några månader innan man märker något resultat.

### Avspänningsträning

- Sitt eller ligg bekvämt med bra stöd för nacken. Slappna av och sänk axlarna.
- Låt underkäken vila, det vill säga "tappa hakan", genom att tona på m-ljudet. Känn efter att tänderna inte har kontakt.
- "Jogga" med underkäken, det vill säga gör små avslappnande rörelser upp och ned och åt båda sidorna utan tandkontakt.

Denna träning kan utföras flera gånger under dagen.

### Följande rörelser utförs med 5-10 repetitioner vardera, 2-3ggr/dag.



Gapa så stort du kan och stäng munnen.



För underkäken så långt som möjligt framåt och sedan tillbaka.



För underkäken så långt som möjligt åt höger och tillbaka till mitten, sedan likadant åt vänster. Du ska inte ha tandkontakt vid rörelserna.

**Gör samma rörelser men mot ett motstånd med handen.**



Two fingers under the chin during opening.



Two fingers against the chin during forward sliding of the lower jaw.



Two fingers against the right and left sides of the chin during side movements.



Open and place a pair of fingers on the front teeth in the lower jaw. Bite thereafter slowly together simultaneously as you with the pressure from the fingers slow down the movement.

Hold each lower jaw for a few seconds in the final position of each movement. Note that you do not have tooth contact.

## Stretchövning



Gapa stort. Tänk därefter upp munnen ytterligare genom att pressa fingrarna mot över- och underkäkens framtänder. Håll kvar belastningen i 10-15 sekunder. Upprepa tre gånger.

Mellan träningspassen ska du vara uppmärksam på om du biter samman tänderna. Skulle du komma på dig med detta så ska du "tappa hakan" genom att tona på M-ljudet. Tänk på att tänderna normalt bara ska ha kontakt när du äter.

Lycka till!

## Rörelseträning vid käkledsknäppning

Syftet med övningen är att ledhuvudet ska glida upp på käkledsdiskens när du gapar. Det underlättar käkrörelsen, minskar knäpljudet och minskar eventuell smärta från knäppningen, även om disken fortfarande ligger kvar på samma ställe framför ledhuvudet.

- Sträck på dig och slappna av i axlarna.
- Låt underkäken vila genom att tona M-ljudet.
- Känn efter att tänderna inte har kontakt.
- Gapa tills du hör din knäppning. **Figur 1.**
- Skjut fram underkäken lite och stäng munnen med käken i framskjutet läge. **Figur 2.**
- Gapa och stäng i det framskjutna läget under 2-3 min-uter. Nu ska knäppningen inte längre höras. **Figur 3.**
- Upprepa vid minst tre tillfällen per dag.

Det brukar ta ett par veckor innan du märker att övningen ger effekt. Full effekt får du först efter ett par månader.



Figur 1.

Figur 2.

Figur 3.

Det är viktigt att bara skjuta fram underkäken så mycket som det behövs för att knäppningen ska försvinna, inte mer. Skjuter du fram underkäken för mycket riskerar du att få smärta av övningen. Du kan behöva pröva olika framskjutningslägen för underkäken för att hitta ditt knäppningsfria gap som inte ger smärta.

Att känna träningsvärk efter att ha gjort övningen är normalt. Får du smärta/ont av övningen ska du avbryta och rådfråga din tandläkare.