

Somaliska - Rörelseträning för överbelastad käkmuskulatur

Tababarka dhaq-dhaqaaq ee murqaha afka ee culeyska weyn koro

Ujeedada tababarka dhaq-dhaqaaq

Tabarka dhaq-dhaqaaqa waxaa loo sameeyaa si loo caawiyo murqaha qalka iney dabcaan iyo in qofku helo awood fiican iyo isla falgal qalka ah. Raac tilmaamaha dhakhtarkaaga ilkaha, sameena jimicsiga adaga shaqsiyan lagu soo jeediyey inaad samayso.

Dareen dhiba

Tababarka ayaa bilowga keeni kara xanuun yar iyo/ama dareen dhiba. Iska ilaali dabcan dhaq-dhaqaaqa barnaamijka ee xanuun toos u keeni kara ama reebi kara xanuun/xanuun nasasho haraa noqda.

Saameyntadabiibidda

Si aad uga hesho saameyn wanaagsan tababarka dhaq-dhaqaaqa waxa loo baahan yahay inaad u qaadata si joogto ah, ugu yaraan sadex jeer maalintii. Tartiib baa loo kordhinayaa waqtiga tababarka iyadoo ujeedadu tahay in tababarkastaa socdo 2-3 daqiiqo. Badanaa waqti ayey qaadataa in la dareemo saameynta tababarka dhaq-dhaqaaqa, mararka qaarna waxey baqaadan kartaa dhowr bilood inta laga dareemayo natiijo.

Tababarka degenaashaha

- Si wanaagsan u fariiso ama u jiifo adigoo taageero u heysta qoorta. Is dabci oo hoos u dhig garbaha.
- U ogolow in afka qeybtiisa hoose nasato, oo loola jeedo "garka dabci", adigoo xooga saaraya dhawaqa m-da. Dareen in aaney ilkuhu isa saarneyn.
- "ka jimicso" afka qeybta hoose, oo loola jeedo samee dhaq-dhaqaaq yaryar ee kor iyo hoos iyo dhinacyada iyadoon ilkuhu kulmin.

Tababarkan waxa la sameyn karaa dhowr jeer maalintii.

Dhaq-dhaqaaqa soo socda waxa la sameynayaa 5-10 kuceli kiiba, 2-3jeer/maalinti.



Afka aad u kala fur kadibna xir.



Qebyta hoose ee afka horey u soo saar oo celi haddana.



Afka qeybta hoose inti awoodaada marna u leexi midig oo soo celi kadibna bidix u leexi oo soo celi. Waa inaaney ilkuhu is taaban markaa dhaq-dhaqaaqa sameyneyso.

Isla dhaq-dhaqaaqii samee adigoo gacanta kuriixayo.



Laba far saar garka hoostiisa markaad afka kala qaadeyso.



Laba far saar garka hoostiisa markaad afka hoose soo s



Laba far saar garka midigtiisa iyo bidixdiisa markaad dhaq-dhaqaaqa sameyneyso.



Afka fur oo laba far ku qabo ilkaha hore qeybta hoose afka. Tartiib afka u xir markaa iyadoo cadaadiska faruhu hakinayaan dhaq-dhaqaaqa.

Celi afka qeybta hoo sdhowr ilbiriqsi dhamaadka dhaq-dhaqaaqkasta. La soco inaadan ilkuhu is taabsiin.

Dabcinta jirka



Afka aad u kala fur. Sii kala fur adigoo farahaaga ku riixaya ilkaha hore ee afka qebyta kore iyo tanhoose. Cadaadiska kuhay 10-15 ilbiriqsi. Sadaxjeer kuceli.

Inta u dhaxeeysa tababarada waa inaad la socotaa inaad ilkaha isku qabatay. Haddii ay kugu soo dhacdo inaad taasameysay waa inaad "garka dabcisaa" adigoo xooga saaraya dhawaaqa M-da. La soco in ilkaha ay istaabtaan markaad wax cuneyso oo kaliya.

Nasiib wanaagsan!

Tababarka dhaqdhaqaaqa marka la dabcinayo qalka

Ujeedka jimicsigaan waa in lafta qalka madaxeeda kor u durko si uu ugu aado carjowda qalka dhaqdhaqaaqiisa xukunta marka qofku afka kala qaado. Waxay fududeynaysaa dhaqdhaqaaqa qalka, waxay kaloo yaraynaysaa sharqanta qalka iyo waxayna yaraynaysaa xanuun laga yaabo sharqanta qalku samaynayo iney keeno, xataa hadii carjowdu wali meeshii loogu talo galey joogto oo ku aadan tahay madaxa lafta qalka.

- Iskala bixi oo dabci garbahaaga.
- U ogolow qalka hoose inuu nasto adigoo ku dhawaaqaya xarafka M.
- Hubi in aan ilkuhu is taabanayn.
- Afka kala qaad ilaa aad ka maqashid shaqanta qalkaaga. **Sawirka 1** - aad.
- Horey usoo durki qalka hoose inyarna afka isku qabo ayadoo qalku horey kuusoo durugsan yahay. **Sawirka 2** - aad.
- Afka kala qaad oo isku qabo adoo wali qalka hoose horey kuu durugsan yahay mudo 2-3 daqiiqo ah. Hada waa in sharqantii meesha ka baxdaa oo aadan maqal. **Sawirka 3** - aad.
- Ku celceli sidaan inaa samaysid ugu yaraa sedex jeer maalin kasta.

Waxay qaadataa asbuucyo inta aad ka dareemayso in jimicsigii wax kuu taray. Natiijo buuxda waxaad heli doontaa bilo kadib.



Sawirka 1.

Sawirka 2.

Sawirka 3.

Waa muhiim in qalka hoose horey loosoo durjiyo inta loo baahan yahay si sharqantu u baaba'do, si xad dhaaf ah lama ogola. Haddii qalka aad horey u durjidsid waxaad khatar ugu jirtaa in qaabkaa u jimicsanaysid xanuun kugu keeno. Waxaad u baahan kartaa inaad tijaabisid qaabab kala duwan oo aad qalka hoose horey ugu durjinaysid inaa tijaabisid si aad u heshid af kala qaad aan sharqamayn oo aan xanuun kugu hayn.

Inaa dareentid xanuunka jimisigu keeno markaad jimicsatey kadib waa caadi. Haddii uu jimicsigu xanuun kugu keeno, jooji jimicsiga, lana tasho dhakhtarkaaga ilkaha.

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.

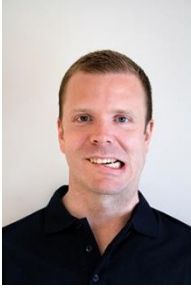
Följande rörelser utförs med 5-10 repetitioner vardera, 2-3ggr/dag.



Gapa så stort du kan och stäng munnen.

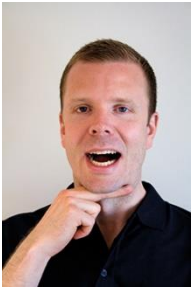


För underkäken så långt som möjligt framåt och sedan tillbaka.



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.



Två fingrar under hakan vid gapning.



Två fingrar mot hakspetsen vid framåtgåing av underkäken.



Två fingrar mot hakans högra respektive vänstra sida vid rörelser åt sidan.



Gapa och placera ett par fingrar på framtänderna i underkäken. Bit därefter långsamt samman samtidigt som du med trycket från fingrarna bromsar rörelsen.

Håll kvar underkäken någon sekund i slutläget av varje rörelse. Notera att du ej har tandkontakt.

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 käkledsdysken 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.