

Engelska - Rörelseträning för överbelastad käkmuskulatur

Movement training for overworked jaw muscles

Purpose of movement training

The purpose of the movement training is to help the jaw muscles relax and to improve the strength and coordination of the jaw. Follow your dentist's instructions and perform the exercises recommended for you personally.

Discomfort

Training may initially cause short-term aching and/or discomfort. However avoid any movements in the programme that cause actual pain or continuing aching at rest.

Effect of training

For the movement training to have a good effect it needs to be carried out systematically, preferably at least three times a day. The training time is increased gradually with the aim of making each training session 2–3 minutes long. It often takes a little time for the movement training to have an effect; sometimes it may be a few months before you notice any result.

Relaxation training

- Sit or lie comfortably with good support for the neck. Relax and lower the shoulders..
- Let your lower jaw rest, in other words "let your jaw drop" by making the "m" sound. Feel to make sure that your teeth are not touching.
- "Jog" with the lower jaw, in other words make small relaxing movements up and down and to both sides without the teeth touching.

This training can be carried out several times a day.

The following movements are repeated 5-10 times each, 2-3 times a day.



Open your mouth as wide as you can and then close it.



Thrust the lower jaw as far forward as possible and then back.



Bring the lower jaw as far as possible to the right and back to the middle, then do the same to the left. Your teeth should not touch during the movements.

Make the same movements but against the resistance of the hand.



Two fingers under the chin when opening the mouth wide.



Two fingers on the point of the chin when sliding the lower jaw forward.



Two fingers against the right and then the left side of the chin making movements to the side.



Open the mouth wide and place two fingers on the front teeth in the lower jaw. Then close the bite slowly while putting a brake on the movement with the pressure of the fingers.

Hold the lower jaw for a second or so in the closed position at each movement. Note that the teeth are not in contact.

Stretching exercise:



Open wide. Then stretch the mouth further by pressing the fingers against the front teeth of the upper and lower jaw. Maintain the pressure for 10-15 seconds. Repeat three times.

Between the training sessions note whether you bring your teeth together. If you find that you do, you should “drop your jaw” by making the “M” sound. Remember that the teeth should normally be in contact only when you are eating.

Good luck!

Movement training for clicking jaw

The purpose of this exercise is for the head of the jaw joint to glide up onto the jaw joint disc when you open your mouth. This will facilitate the jaw’s movement, reduce the clicking and reduce any pain from the clicking, even if the disc still stays in the same position in front of the head of the joint.

- Stretch your body and relax your shoulders.
- Let your lower jaw rest by making the “M” sound.
- Make sure that your teeth are not touching.
- Open your mouth until you hear your click. **Figure 1.**
- Thrust your lower jaw slightly forward and close your mouth with the jaw in a forward position. **Figure 2.**
- Open and close your mouth in the forward position for 2-3 minutes. Now you should no longer be able to hear the clicking. **Figure 3.**
- Repeat at least three times per day.

It usually takes a couple of weeks before you notice that the training is effective. Full effect is only reached after a couple of months.



Figure 1.

Figure 2.

Figure 3.

It is important to only thrust the lower jaw as much forward as is required to make the clicking disappear, not more. If you thrust your lower jaw too far forward, the exercise may cause pain. You may need to try different forward positions for your lower jaw to find the spot where you avoid both the clicking and the pain.

Feeling muscle soreness after doing this exercise is normal. If the exercise causes pain you should interrupt it and consult your dentist.

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.

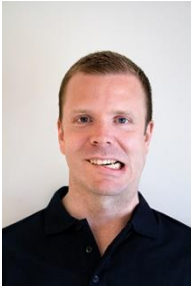
Följande rörelser utförs med 5-10 repetitioner vardera, 2-3ggr/dag.



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 dysken 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.