Persiska - Rörelseträning för överbelastad käkmuskulatur

حرکات تمرینی برای ماهیچه های فک که تحت فشار قرار دارند

هدف از این حرکات تمرینی

هدف از این حرکات تمرینی کمک به شُل شدن ماهیچه های فک و بهبود قدرت و هماهنگی فک های بالا و پایین است.
دستورالعمل دندانپزشک خود را رعایت کرده و تمرین هایی را که برای شخص شما تجویز می شود را انجام دهید.

ناراحتی

این تمرینات ممکن است در ابتدا درد و/یا ناراحتی کوتاه مدت ایجاد کنند. البته اگر یک تمرین مستقیماً درد ایجاد کند یا درد در حالت استراحت نیز ادامه یابد باید از انجام آن تمرین خودداری کنید.

تأثیر این درمان

برای آنکه این حرکات تمرینی تأثیر مطلوبی داشته باشند لازم است که بطور سیستماتیک (مرتب و منظم)، ترجیحاً سه مرتبه در روز انجام شوند. این تمرینات به تدریج افزایش می یابند تا نهایتاً مدت تمرین به 2 تا 3 دقیقه برسد. گاهی اوقات کمی زمان می برد تا حرکت تمرینی تأثیر کند، بعضی وقتها ممکن است چند ماه طول بکشد تا نتیجهٔ تمرینات را احساس کنید.

تمرین نرم کردن عضلات

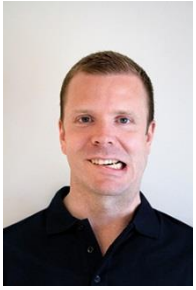
- در حالیکه برای گردن خود تکیه گاه خوبی دارید بنشینید یا بایستید. شانه ها را پایین آورده و شُل نگهدارید.
- با تمرین کردن آوای حرف "م" به فک پایین خود استراحت بدهید، بعبارت دیگر "بگذارید چانه آزاد و پایین باشد". دندان ها نبایستی باهم تماس داشته باشند.
- فک پایین خود را "تمرین دهید"، بعبارت دیگر حرکات کوچک نرم کنندهٔ عضلات به سمت بالا و پایین و به طرفین انجام دهید بدون آنکه دندانها با هم تماس داشته باشند.

این تمرین را می توان چندین مرتبه در روز انجام داد.

حرکات تمرینی زیر 2 تا 3 مرتبه در روز هر مرتبه بین 5 تا 10 مرتبه انجام می شوند

تا آنجا که می توانید دهان خود را باز کرده و ببندید.

فک پایین خود را تا آنجا که جا دارد به سمت جلو ببرید و بجای خود بازگردانید.



فک پایین خود را تا جائی که جا دارد به سمت راست ببرید و به وسط بازگردانید، سپس همین تمرین را برای سمت چپ انجام دهید. در این حرکات تمرینی دندانها نبایستی باهم تماس داشته باشند.

همین تمرینات را با ایجاد مقاومت دست انجام دهید.

هنگام بازکردن دهان دو انگشت خود را زیر چانه قرار دهید.

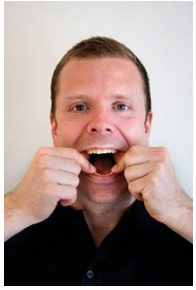
وقتی می خواهید فک پایین را بطرف جلو ببرید، دو انگشت خود را روی نوک چانه بگذارید.

وقتی می خواهید فک پایین را به طرفین راست و چپ ببرید، دو انگشت خود را روی چانه بگذارید.

دهان خود را بازکنید و دو انگشت خود را روی دندانهای فک پایین بگذارید. دهان خود را به آرامی ببندید و همزمان انگشتان خود را بطرف پایین فشار دهید تا مقاومت ایجاد کرده و مانع حرکت شوند.

در هریک از حرکات فک پایین را یکی دو ثانیه در آخرین وضعیت خود نگهدارید. توجه داشته باشید که دندانها نبایستی باهم تماس داشته باشند.

تمرینات را با تمرین کششی خاتمه دهید:



دهان خود را کاملاً باز کنید. سپس با فشار انگشتان به دندانهای هر دو فک پایین و بالا، دهان خود را بازهم بیشتر باز کنید. این فشار را به مدت 10 تا 15 ثانیه ادامه دهید.
این تمرین را سه مرتبه تکرار کنید.

در فاصلهٔ بین تمرینها توجه داشته باشد که دندانهای خود را روی هم نگذارید. اگر متوجه شوید که دندانهای خود را روی هم گذاشته اید "چانه را پایین آورده" و آوای حرف "م" را تمرین کنید. توجه داشته باشید که دندانها وقت موقع غذا خوردن بایستی باهم تماس داشته باشند.

با آرزوی موفقیت

حرکت های تمرینی برای لقی/تقه کردن مفصل فک

هدف از این تمرین آنست که وقتی شما دهان خود را باز می کنید، مفصل فک بطرف بالا بلغزد. این تمرین حرکت های فک را آسانتر می کند، صدای تقه را کم کرده و درد احتمالی ناشی از لقی فک را کاهش می دهد، حتی اگر دیسک هنوز در سر جای خود جلوی کلگی مفصل قرار داشته باشد.

- قامت خود را کشیده و شانه ها را آزاد و شُل کنید.
- با ادای آوای حرف "م" بگذارید فک پایین استراحت کند.
- کاری کنید که دندانها با هم تماس نداشته باشند.
- دهان خود را باز کنید تا صدای تقه را بشنوید. **تصویر 1**
- فک پایین را بطرف جلو حرکت دهید و در حالی که فک در حالت به جلو رانده شده قرار دارد، دهان خود را ببندید. **تصویر 2**
- در حالی که فک در حالت به جلو رانده شده دهان خود را به مدت 2 تا 3 دقیقه باز و بسته کنید. حالا دیگر صدای تقه مفصل فک شنیده نمی شود.
  تصویر 3
- این تمرین را حداقل سه مرتبه در روز تکرار کنید.

معمولاً یکی دو هفته طول می کشد تا شما تأثیر این تمرین را احساس کنید. تأثیر کامل را حداقل پس از یکی دو ماه إحساس خواهید کرد.

تصویر 1

تصویر 2

تصویر 3

مهم است که فک پایین تا جائی به جلو رانده شود که برای از بین رفتن صدای تقه لازم است و نه بیشتر. اگر فک پایین را بیش از حد به جلو برانید ممکن است از این تمرین درد احساس کنید. شما بایستی حالت های مختلف به جلو راندن فک پایین را امتحان کنید تا وضعیتی را پیدا کنید که دهان خود را بدون تقه و بدون حساس درد باز کنید.

احساس درد ناشی از این تمرین پس از انجام تمرینات امری عادی است. اگر این تمرین برای شما دردآور است با دندانپزشک خود مشورت کنید.

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

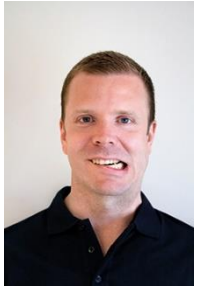
- Sitt eller ligg bekvämt med bra stöd för nacken. Slappna av och sänk axlarna.
- Låt underkäken vila, det vill säga ”tappa hakan”, genom att tona på m-ljudet. Känn efter att tänderna inte har kontakt.
- ”Jogga” med underkäken, det vill säga gör små avslappnande rörelser upp och ned och åt båda sidorna 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 framåtglidning 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. Tänj 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 käkledsdisken när du gapar. Det underlättar käkrörelsen, minskar knäppljudet 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.