

1. Massagen zur Entspannung der Muskulatur (im Sitzen)

Lokalisieren Sie zunächst durch Zubeißen den Muskel. Ertasten Sie den schmerzhaften Muskelstrang. Lösen Sie den Biss und massieren Sie mit mäßigem Druck, in runden, nicht schmerzauslösenden Kreisbewegungen die betroffene Stelle.

- rechten Daumen in die linke Wange legen, die Finger und der Daumen massieren den Kaumuskel
- rechten kleinen Finger an der oberen rechten Zahnreihe bis zum Ende schieben und durch Auf- und Abbewegung des Ellenbogens den Kaumuskel massieren
- beide Handteller an die Schläfen, Hände ruhen bequem auf dem Kopf, mit kreisenden Bewegungen den oberen Kaumuskel massieren
- rechter Daumen greift auf die rechte Innenseite des Unterkieferbogens und massiert kreisend nach vorn, der Kopf ist dabei leicht nach rechts geneigt
- Massage der Muskulatur rund um das Zungenbein und des Kehlkopfes. Rechte Hand umfasst das Zungenbein und den Kehlkopf und schiebt beides nach rechts und links hin und her
- Finger liegen beidseitig unterhalb des Schädelansatzes auf der Nackenmuskulatur. Finger drücken gegen die Muskulatur und ziehen dabei nach unten. Währenddessen macht der Kopf eine Nickbewegung nach unten. Wiederholen.

2. Dehnungsübungen

- Linke Hand fixiert den Schädel links. Mund ist ca. 2cm geöffnet. Der rechte Daumen liegt am Kiefergelenk, der Zeigefinger ist um das Kinn gelegt. Die rechte Hand schiebt nach links.

3. Koordinationsübungen 6 x 6

- Zeigefinger fühlen die Kiefergelenke im oder vor dem Ohr, die Daumen liegen am Kinn. Versuchen Sie den Mund ohne Abweichungen nach rechts oder links zu öffnen. Die Zeigefinger kontrollieren hierbei die gleichmäßige Bewegung des Kiefergelenks. Variante: die Zunge liegt dabei hinter den oberen Schneidezähnen am Gaumen oder gleicht in die Gegenrichtung der Abweichung des Kiefers aus.
- Rollübungen: Handhaltung wie oben. Kieferbewegung vor/auf/rück/zu. Die Übung muss ohne Ausweichen und Knacken des Kiefergelenkes ausgeführt werden.
- Spatelübung: Halten Sie den Spatel mit beiden Fingern zwischen den Zähnen und schieben Sie den Unterkiefer nach rechts und links am Spatel entlang. Variante: schieben Sie den Spatel längs in den Mund und schieben Sie den Unterkiefer vor und zurück
- Klemmen Sie einen Stift oder ein Watteröllchen zwischen die Zähne (nicht zubeißen!) und rollen Sie den Stift vor und zurück und nach rechts und links
- Zungenspitze aktiv hinter die Zähne der oberen Zahnreihe legen und ohne großen Druck dort halten.
 - a. Mit dieser Zungenposition den Mund ohne großen Kraftaufwand öffnen und schließen.
 - b. Mit der o.g. Zungenposition den Unterkiefer (vor einem Spiegel) aktiv rechts und links bewegen

Hinweis: Führen Sie zuerst alle Übungen zur besseren Kontrolle vor einem Spiegel aus! Wenn Sie sicherer geworden sind, lassen Sie ihn weg. Führen Sie diese Übungen 6 mal täglich jeweils 6 mal aus!

4. Stabilisations- und Kräftigungsübungen

- Mund öffnen bis kurz vor dem „Knack“ oder vor der Abweichung. Zeigefinger und Daumen umschließen das Kinn von rechts und links. Die Finger versuchen, das Kinn aus der Mittelposition zu schieben (rechts links oben unten), das Kinn hält die Ausgangsposition.
- Schieben Sie mit angelehntem Kopf Ihren Unterkiefer ohne Widerstand nach vorn (unteres Bild links). Nun schieben Sie mit Ihrer Hand den Unterkiefer wieder zurück, halten aber mit der Kraft Ihrer Kaumuskulatur leicht dagegen, als ob Sie das Zurückschieben „abbremsen“ wollen. Die Hand ist dabei immer stärker und „gewinnt“. Führen Sie dies 1-2 Minuten durch.

5. Gelenkbehandlungen

- Ausgangsstellung: rechter Daumen greift in den Mund bis auf den letzten Backenzahn der linken Seite und drückt senkrecht nach unten.
- Ausgangsstellung: rechter Daumen greift in den Mund von innen gegen die linken Backenzähne und drückt den Unterkiefer nach links
- Ausgangsstellung: rechter Daumen greift in den Mund bis auf den letzten Backenzahn der linken Seite, die Finger greifen den Unterkiefer von außen und ziehen ihn nach vorn.

6. Übungen zur Sensibilisierung von Haltung und Stellungen

- Aufrechter Sitz, die Füße stehen unter den Knien, die Oberschenkel sind leicht gegrätscht, das Becken ist bis auf die Sitzbeinhöcker aufgerichtet. Der Brustkorb ist angehoben, Schultern locker hängen lassen. Den Kopf auf dem Körper tragen, nicht davor. Das Kinn ist leicht nach hinten geschoben.
- TTBS-Übung (Tongue Teeth Breath and Swallow, Zunge, Zähne, Atmen und Schlucken) : Die Zunge liegt hinter den Schneidezähnen am Gaumen. Kein Zahnkontakt! Weich riechend durch die Nase ein- und ausatmen. Eine Hand umgreift das Zungenbein und fühlt die Auf- und Abwärtsbewegung beim Schlucken. Zurück in die Ausgangsposition.

7. Wackeltechnik gegen ständiges Zähne zusammenbeißen

- Daumen und Zeigefinger umgreifen das Kinn, die Zähne haben kein Kontakt. Der Unterkiefer soll locker hängen. Die Hand wackelt den Unterkiefer locker nach rechts und links.



Therapiezentrum
Bennisen

Ihr Therapiezentrum Bennisen - Spezialisten fürs Kiefergelenk

