



Kiefergelenksübungen:

Übung Nr. 1

Ziel: Erlernen einer möglichst guten **Koordination der Öffnungsmuskeln**, denn dies ist die Grundvoraussetzung für eine Entspannung in Ruhe.

- Sitzen oder stehen Sie aufrecht.
- Das Gesicht vollkommen entspannen. (Die Entspannung erreichen Sie einfach, indem Sie vorher alle Gesichtsmuskeln anspannen, ziehen Sie eine Grimasse, pressen Sie die Lippen zusammen, nach 5 Sekunden lassen Sie vollständig los; dabei öffnet sich der Mund leicht von selbst.
- Langsam (5 Sekunden lang) den Unterkiefer nach rechts führen, ohne die mimische Muskulatur anzuspannen. Dies geht ca. 12 mm weit.
- Langsam (5 Sekunden lang) den Unterkiefer wieder in die Mitte zurückführen.
- Jetzt das gleiche nach links, also 2 mal 5 Sekunden.
- Als nächste Übung den Unterkiefer langsam nach vorne schieben, (5 Sekunden lang), dann langsam öffnen (wieder 5 Sekunden lang). Hierbei den Unterkiefer möglichst gerade und nicht im Bogen oder Zick zack führen. Dies geht ca. 40-50 mm weit.
- Danach den Unterkiefer langsam schließen (5 Sekunden lang) und wieder langsam (5 Sekunden lang) nach hinten in die Ausgangslage zurückführen.
- Entspannen!

Übung Nr. 2

Ziel: Erlernen einer möglichst **geradlinigen Mundöffnung**, denn dies bringt die Diskusscheibe des Kiefergelenks in die optimale Position.

- Stellen Sie sich bequem vor einen Spiegel und halten Sie eine dünne gerade Linie (Lineal, Schaschlikspieß o.ä.) vertikal so vor sich, dass Sie eine optische Führungslinie (Mittellinie) zwischen den beiden Schneidezähnen des Oberkiefers haben.
- Nun öffnen und schließen Sie langsam den Unterkiefer und achten Sie dabei darauf, dass die Mittellinie der unteren Schneidezähne sich möglichst in der Führungslinie bewegt.

Wichtig ist, bei allen Bewegungen die **Gesichtsmuskulatur** völlig zu **entspannen** und alle **Bewegungen langsam** (mindestens 5 Sekunden) durchzuführen.

Damit Sie die Übungen auch wirklich 3x täglich machen, kleben Sie sich drei Erinnerungspunkte an entsprechende Stellen in Ihrer Wohnung. Ein Punkt sollte am Badezimmerspiegel kleben, damit Sie vor dem Schlafengehen üben.

Viel Erfolg!