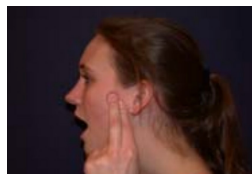


## Træning af kæbeled for at undgå knæk



### 13. Gabeøvelse for kæbeled

- Placér pege - og langefinger ud for kæbeledet i begge sider
- Gab op og luk sammen uden knæk



### 14. Gabeøvelse for kæbeled

- Placér pege - og langefinger ud for kæbeledet i begge sider
- Skyd underkæben lige frem og gab op og luk sammen i denne stilling uden knæk



# FYSIOTERAPI

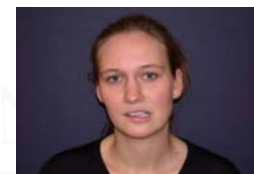
- øvelser specielt for tyggemuskler og kæbeled

## Opvarmning



### 1. Jogging med underkæben

- Med afslappet underkæbe laves små bevægelser op og ned og fra side til side uden tandkontakt



### 2. Afspænding af underkæben

- Slap af og lad underkæben hænge
- Sæt tungen bag fortænderne i underkæben
- Sig en "ah" lyd og træk vejret dybt ned i maven



### København

Frederiksberggade 26, 1.  
1459 København K

70 22 52 30  
klinik@spsj.dk

### Roskilde

Ringstedvej 18, 2.  
4000 Roskilde

70 22 52 30  
klinik@spsj.dk

### Solrød

Solrød Center 45,  
2680 Solrød

56 16 75 00  
solroed@spsj.dk



**SPSJ**

specialtandlægerne  
sjælland

## Styrketræning

### 3. Modstandsøvelse

- Gab mens du presser opad med knyttet hånd under hagen i 5 sekunder
- Slap af



### 4. Modstandsøvelse

- Gab op og luk sammen, mens du holder igen med fingrene i 5 sekunder
- Slap af



### 5. Modstandsøvelse

- Skub underkæben til siden, mens du holder igen med en hånd og hold i 5 sekunder
- Slap og og gentag i modsatte side



### 6. Modstandsøvelse

- Skub underkæben frem, mens du holder igen med hånden i 5 sekunder
- Slap af



## Udspænding

### 7. Udspændingsøvelse

- Placér pegefingern på underkæben og tommelfingern på overkæben og pres kæberne fra hinanden i 5 sekunder
- Brug eventuelt begge hænder



## Varme

### 8. Varmebehandling

- Brug en varmeg pude eller et opvarmet håndklæde på de ømme områder i 15 minutter
- Gentag efter behov



## Kulde

### 9. Kuldebehandling

- Brug en kuldepakning omviklet af et håndklæde på de ømme områder i 5 minutter
- Gentag efter behov

## Massage

### 10. Ansigtssmassage

- Massér de ømme områder på kæber og tinding med et fast tryk i cirkulære bevægelser i 5 minutter
- Brug gerne creme



## Øvelser for kæbeled

### 11. Koordinationsøvelse

- Placér en tandstik mellem fortænderne i underkæben
- Tegn en streg på spejlet og gab op og luk sammen mens tandstikken følger strengen
- Skyd underkæben frem og tilbage uden at tandstikken går til en af siderne



### 12. Begrænset åbning

- Placér tungespidsen i ganen
- Åben og luk munden mens tungespidsen hele tiden er i kontakt med ganen

