

## Isometrische und isotonische Übungen bei der Diskoordination

### **Anleitung zur Selbstbehandlung ihrer Kaumuskelstörung und ihrer Kieferngelenksbeschwerden**

Wie Ihnen erklärt wurde, leiden sie unter einer Störung der normalen Bewegung des Kauorgans, zu dem die Zähne, die Kaumuskeln und die Kiefergelenke gehören. Auch wenn sie stärkere Beschwerden haben, ist diese Störung harmlos. Sie müssen lediglich darauf achten, dass so bald wie möglich wieder eine normale Bewegung des Unterkiefers erreicht wird. Dies ist durch Heilgymnastik möglich. Befolgen Sie dazu bitte genau die mündlichen Anordnungen und benutzen Sie diese Anleitung als Gedächtnisstütze. Lesen Sie bitte die Anleitung einmal ganz durch, bevor sie mit den Übungen beginnen.

#### Das Wichtigste:

Führen sie die nachstehenden Übungen genau aus. Verlieren sie nicht die Geduld. Hören Sie mit den Übungen nicht zu früh auf; besonders dann nicht wenn sich ihre Beschwerden schon nach wenigen Tage bessern sollten.

#### Das Ziel der Übungen

ist, wieder eine normale Bewegung des Unterkiefers zu erreichen. Damit verschwinden auch eventuelle Gelenkschmerzen und ggf. sogar das Gelenkknacken.

#### Die Vorbereitung zu den Übungen:

Setzen Sie sich auf einen Stuhl vor den Tisch und zwar so, dass sie Ihre Ellenbogen aufstützen und den Kopf bequem in beiden Händen abstützen können. Stellen Sie vor sich einen Spiegel auf, indem sie ständig Ihren Kopf beobachten können. Kleben sie senkrecht über die Spiegelmitte einen Streifen.

#### Nun zu den Übungen selbst:

Öffnen sie die Zahnreihen etwas, so dass sie mit den Zähnen gerade nicht aufeinander kommen. Öffnen sie die Lippen so weit, dass Sie die

Mittellinien zwischen den oberen und den unteren Schneidezähnen sehen können. Halten Sie den Kopf so, dass die Kante des Streifens im Spiegel genau durch die Mittellinie zwischen den oberen und den unteren Zähnen geht. Legen Sie neben den Spiegel eine Uhr, möglichst mit Sekundenzeiger. Rollen Sie nun die Zunge nach oben; die Zungenspitze muss den Gaumen so weit wie möglich hinten berühren. Dort lassen sie die Zunge, auch wenn es Sie anstrengt. Ziehen Sie nun den Unterkiefer mit aller Kraft nach hinten. Die oberen und unteren Zähne dürfen sich dabei nicht berühren. Stellen Sie sich vor, sie wollten mit den unteren Schneidezähnen hinten in den Gaumen beißen.

Achten Sie im Spiegel unbedingt darauf, dass die Mittellinie zwischen oberen und unteren Schneidezähnen nicht von dem Streifen abweichen! Vergessen Sie nicht, dass die Zungenspitze weit hinten am Gaumen liegen muss.

In dieser Lage halten Sie den Unterkiefer und die Zunge 20 Sekunden.

Danach stürzten sie die Stirn in beide Hände und lassen den Unterkiefers ganz locker hängen -so, als „ob er nicht zu ihnen gehöre“. Schütteln Sie dabei den Kopf ganz leicht und versuchen sie, den Unterkiefer hin und her baumeln zulassen.

Dieser Lockerungsübungen sollten ebenfalls 20 Sekunden dauern. Das ganze machen sie zehnmals hintereinander, also Zunge und Unterkiefer nach hinten „spannen“ und „entspannen“. Wiederholen Sie diese Übung dreimal am Tag -morgens, mittags und abends. Besser ist es, wenn sie noch häufiger üben.

Nach drei bis vier Tagen ändern Sie die Übung etwas: Sie machen alles wie zuvor beschrieben, nur öffnen sie dabei jetzt den Mund. Achten Sie streng darauf, dass der Unterkiefers während der Mundöffnung nicht zur Seite abweicht. Besonders wichtig ist, dass die Zungenspitze hinten bleibt und nicht vorrutscht, während sie den Mund öffnen. Auch darf auf keinen Fall bei der Öffnung ein Knacken im Gelenk auftreten.

Zunächst wird Ihnen dies Schwierigkeiten machen. Beginnen Sie deshalb mit wiederholtem, langsamem Mundöffnen und werden sie von Tag zu Tag „schneller“. Machen Sie diese Übungen zehnmals hintereinander und dreimal am Tag. Setzen sie die Übungen solange fort,

bis sie den Mund schnell und ohne Seitenabweichungen und ohne Knacken erfüllen können. Im Allgemeinen wird das schon nach acht bis zehn Tagen erreicht sein.

Nach kurzer Zeit werden sie die Übung so genau beherrschen, dass diese Anleitung von ihnen nicht mehr benötigt wird. Sie können dann auch üben, wo und wann sich die Gelegenheit dazu bietet.

Vergessen Sie nicht: für zwei bis drei Monate müssen sie -mit Ausnahme der Übungen- alles unterlassen, was zu einer weiten, unkontrollierten Mundöffnung führt, z.B. nicht von Äpfeln oder Brötchen abbeißen. Beim Gähnen sofort gegen das Kinn drücken,...