

Isometrische und isotonische Übungen bei beidseitiger Limitation

Anleitung zur Selbstbehandlung ihrer Kaumuskelstörung und ihrer Kiefergelenksbeschwerden

Wie Ihnen schon erklärt wurde, leiden sie unter einer Störung der Bewegungsabläufe des Kauorgans, zu dem die Zähne, die Kaumuskeln und die Kiefergelenke gehören. Auch wenn sie jetzt in 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 daher bitte genau die mündlichen Anordnungen und benutzen Sie diese Anleitung als Gedächtnisstütze. Lesen Sie diese Anordnungen bitte einmal ganz durch, bevor sie mit den Übungen beginnen.

Das Wichtigste:

Führen sie den nachstehenden Übungen bitte genau aus. Verlieren sie nicht die Geduld. hören Sie nicht zu früh mit den Übungen auf. Besonders dann nicht, wenn sich ihre Beschwerden schon nach wenigen Tagen bessern sollten.

Das Ziel der Übungen

ist, eine Lockerung und eine bessere Durchblutung ihrer Kaumuskeln, die Normalisierung ihrer Unterkieferbewegung und damit schließlich ein normales Kauen. Haben Sie dieses Ziel erreicht, sind auch ihre Beschwerden verschwunden.

Die Vorbereitung zu den Übungen:

Setzen Sie sich auf einem Stuhl vor einen Tisch und zwar so, dass sie Ihre beiden Ellenbogen aufstützen und den Kopf bequem in beiden Händen abstützen können. Stellen Sie sich vor einen Spiegel auf, in dem Sie ständig Ihren Kopf beobachten können. Legen Sie neben den Spiegel eine Uhr, möglichst mit Sekundenzeiger.

Führen Sie zunächst hat die Massagen aus, falls Ihnen die Anleitung dazu mitgegeben wurde. Wenn nicht, beginnen Sie gleich mit den Übungen:

1) Beide Ellenbogen aufstützen, Kinn in beide Hände legen, Lippen und Zahnreihen etwas öffnen. Nun drücken Sie ihren Unterkiefer mit äußerster Kraft und nach vorne gegen die Hände, so als ob sie die Hände „wegdrücken“ wollten. Ihrer Hände dürfen aber dem Druck auf keinen Fall nachgeben, und der Unterkiefer darf sich nicht bewegen, während Sie drücken. Auch dürften Sie nicht etwa mit den Händen gegen den Unterkiefer drücken. Achten Sie im Spiegel darauf.

Drücken sie 10 Sekunden lang, danach stützen Sie Ihre Stirn in beide Hände und lassen den Unterkiefer ganz locker so hängen, als ob er nicht zu Ihnen gehöre. Schütteln Sie dabei ganz leicht den Kopf und versuchen Sie dabei, den Unterkiefer " hin- und herbaumeln " zu lassen. Wiederholen Sie diese Übung zehnmal hintereinander. Also abwechselnd spannen und entspannen.

2) Sehen Sie in den Spiegel. Die Hände liegen jetzt auf dem Tisch. Öffnen sie die Lippen so weit, dass sie die oberen und unteren Schneidezähne sehen können. Jetzt machen Sie abwechselnd folgende Übungen:

a) Schieben Sie, ohne dabei zuzubeißen, und ohne den Mund weiter zu öffnen, den Unterkiefer so nach vorn, als ob Sie mit den unteren Schneidezähnen die Nasenspitze erreicht wollten. **Achten Sie unbedingt darauf, dass der Unterkiefer nicht zur Seite abweicht**, wenn sie ihn nach vorn schieben. Sie können das am besten beurteilen, wenn Sie die Mittellinie zwischen den oberen und den unteren Schneidezähnen ansehen. Lassen Sie den Unterkiefer in Vorschubstellung. Wenn dabei Schmerzen in der Gegend Ihrer Kiefergelenke auftreten, **schieben Sie immer gerade nur so weit vor, wie sie es eben noch ertragen können**. Bei jeder Übung unter jeden Tag schieben Sie aber etwas weiter vor.

b) Drücken Sie die Zungenspitze nach oben vorne zwischen die Oberlippe und die mittleren Schneidezähne. Jetzt unter Beibehaltung dieser Zungenlage den Mund langsam so weit wie möglich eröffnen. Wenn dabei Schmerzen in der Gegend Ihre Kiefergelenke auftreten, öffnen Sie den Mund gerade so weit, wie Sie es ertragen können. Halten Sie die Stellung für 10 Sekunden ein und beginnen Sie dann von neuem.

Also immer zuerst die Übung a), dann b) ausführen und jede fünfmal, dies bitte dreimal am Tag, am besten morgens, mittags und abends.

Nach ein paar Tagen, wenn sie die bei den Übungen gut beherrschen, fassen Sie beide zu einer Übung zusammen. Sie schieben den Unterkiefer vor und öffnen den Mund mit der Zungenspitze zwischen den Schneidezähnen und der Oberlippe. Dies zehnmal hintereinander durchführen.

Nach 5 Übungen schieben sie eine Lockerungsübung ein; wie unter Punkt 1 beschrieben.

Schon nach ein paar Tage werden sie die Übungen so beherrschen, dass Sie diese Anleitung nicht mehr benötigen.

Sie müssen dann den Ablauf ihrer Übungen auch nicht mehr unbedingt im Spiegel beobachten. Sie können üben, wo und wann sich eine Gelegenheit dazu bietet.