

Alaleuan liikeharjoitusohjeet TMD-potilaalle

Kirjoittaja: Käypä hoito -työryhmä – Parentaelimistön toimintahäiriöt

1. Aloita lämmittämällä puremalihaksia esimerkiksi lämpötyynyllä tai geeli-pakkauksella.



2. Rentoudu ja pidä olkapääsi alhaalla. Sano mmm... ilman, että hampaat koskettavat toisiaan. Sen jälkeen verryttele leukaasi liikuttamalla sitä ylös, alas ja molemmille sivuille.



3. Aloita varsinaiset harjoitukset avaus- ja sulkemisliikkeillä. Avaa leukaa kivutta mahdollisimman paljon, anna pään taipua hieman taaksepäin. Pidä leukaa ääriasennossa muutaman sekunnin ajan ja sulje. (kuvat 1, 2, 3)



4. Työnnä leukaaasi mahdollisimman pitkälle eteen (kuva 4) ja molemmille sivuille (kuvat 5 ja 6). Pidä leukaa muutaman sekunnin ajan ääriasennossa.

5. Tee liikkeet ensin vapaasti ja sitten vastustaen liikkeitä kahdella sormella (kuvat 7, 8, 9, 10).



6. Avaa suusi ihan auki ja yritä sulkea samalla vastustaen liikettä sormilla (kuva 11). Pidä leukasi tässä asennossa muutaman sekunnin ajan.



7. Venytä suuta auki-asennossa asettamalla sormet hampaiden väliin (kuva 12).

8. Tee jokainen liike kymmenen kertaa harjoituskertaa kohti ja koko liikesarja kahdesti päivässä. Pidä harjoitusvoimat lihaksille ja leukanivelille sopivina. Voimistelu ei saa tuottaa kipua.

9. Lepää ja rentoudu harjoitusten päätteeksi kymmenen minuutin ajan.



KEHOKULMA

Kauppatie 8, 04300 Tuusula
puh. 044 9780 379
www.kehokulma.fi