Värmebehandling av tuggmusklerna – egenvårdsanvisningar

Värmebehandlingen kan göras med en fuktig (t.ex. vatten, fuktad handduk), torr (t.ex. havrekudde eller gelpåse) eller elektronisk (t.ex. elektrisk kudde, infrarödlampa) värmekälla [bild 1].

Bild 1.

Engångsdosen vid värmebehandling är beroende av tiden som används och värmens intensitet. Vanligtvis pågår behandlingen 5–30 minuter. En längre behandling kan även delas upp i intervaller: till exempel tio minuter värme, fem minuters paus, tio minuter värme, fem minuters paus och så vidare.

Eftersom ansiktet och käkarna är känsligare för värme än andra muskler i kroppen, bör man beakta att värmekällan inte har för hög temperatur. Huden kan skyddas med till exempel en tunn handduk under havrekudden eller gelpåsen och man ska säkerställa att en infrarödlampa inte står för nära.

Värmebehandlingen kan göras efter behov 1–3 gånger om dagen. Vid akut muskelsmärta och spänningar rekommenderas värmebehandling som 1–2 veckor långa kurer. Om smärta och muskelspänningstillstånd varit långvariga är det bra att göra värmebehandling även före muskelbehandlingar och rörelseträningar.

****
Publicerad som del av God medicinsk praxis-rekommendationen Smärta och funktionsstörningar i käksystemet (TMD) (Purentaelimistön toimintahäiriöt ja kipu) från den 16.4.2021
© Finska Läkarföreningen Duodecim