



God medicinsk
praxis

Rörelsetränningsanvisningar för TMD-patienter (patientanvisning för utskrift)

Författare: God medicinsk praxis-arbetsgruppen Funktionsstörningar i käksystemet

1. Börja med att värma upp tuggmusklerna t.ex. med en värmedyna eller gelförpackning.
2. Slappna av och sänk axlarna. Säg mmm ... utan att tänderna rör vid varandra. Gör sedan uppvärmningsövningar ("jogga" genom att röra käken upp, ner och åt båda sidorna).
3. Börja de egentliga övningarna med gapnings- och slutningsrörelser. Gapa så stort du kan utan smärta, låt huvudet böjas lite bakåt (bilderna 1, 2, 3). Gapa i några sekunder och stäng munnen.
4. För käken långt framåt så mycket som möjligt (bild 4) och åt båda sidorna (bilderna 5 och 6). Håll käken i extremläget i några sekunder.
5. Gör rörelserna fritt och sedan mot ett par fingrars lätt motstånd (bilderna 7, 8, 9, 10).
6. Gapa helt och försök sluta munnen så att du "bromsar" rörelsen med hjälp av fingrarna (bild 11). Håll käken i detta läge i några sekunder.
7. Tänj munnen i öppet läge med hjälp av fingrarna mellan tänderna (bild 12).
8. Gör varje rörelse tio gånger per träningspass och hela rörelseserien två gånger om dagen. Gör övningarna med en styrka som är lämplig för dina muskler och käkleder. Gymnastiken får inte förorsaka smärta.
9. Vila och slappna av i tio minuter efter övningarna.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12