



# Anvisningar för egenvård av tuggmusklerna (patientanvisning för utskrift)

Författare: Marjo-Riitta Liljeström

Tänjning av tuggmusklerna kan minska smärtan och förbättra käkens funktion. Du kan själv tänja hemma. Börja med att värma upp tuggmusklerna till exempel med en värmedyna eller gelförpackning och gör roterande, masserande rörelser med fingertopparna.

## 1. Tänjning av tinningmusklerna.

- a. Sätt dig på framkanten av en låg stol. Luta armbågarna mot knäna och kontrollera att ryggen och nacken är framåtböjda i rak linje.
- b. Du hittar tinningmuskeln när du biter ihop tänderna och sedan slappnar av, du känner muskeln ovanför kindbenet vid tinningen i höjd med ögonen.
- c. Placera fingrarna ovanför kindbenet och nedanför muskeln. Luta fingrarna mot muskeln med armbågarna på knäna (bild 1). Skjut nu muskelmassan uppåt ca 1-2 cm genom att avslappnat luta kroppens tyngd mot fingrarna. Det är inte meningen att låta fingrarna glida längs huden. Se till att nacken och ryggen hela tiden hålls i linje med varandra. Räkna till tre och för fingrarna tillbaka till utgångsläget. Upprepa rörelsen 5–10 gånger.
- d. Senare kan du göra tänjningen mera effektiv genom att gapa under tänjningen och stänga munnen när fingrarna förs tillbaka till utgångsläget (bild 2).

## 2. Tänjning av kindmuskeln

- a. Sitt i samma ställning som vid den föregående övningen.
- b. Känn efter med fingrarna var kindmuskeln finns genom att bita ihop tänderna och sedan slappna av. Muskeln känns mellan underkäkens bakre kant och kindbenet.
- c. Placera fingerspetsarna på underkäkens bakre kant och tryck muskelmassan uppåt med fingrarna ca 1-2 cm genom att luta framåt och hålla armbågarna på knäna (bild 3). Det är inte meningen att låta fingrarna glida längs huden. Se till att nacken och ryggen hela tiden hålls i linje med varandra. Räkna till tre. För fingrarna tillbaka till nedre delen av käken. Upprepa rörelsen 5–10 gånger.
- d. Senare kan du göra tänjningen mera effektiv genom att gapa under tänjningen och stänga munnen när fingrarna förs tillbaka till utgångsläget (bild 4).

## 3. Tänjning av kindmuskeln från insidan av munnen

- a. Sätt tummen i munnen mot kindens övre bakre del och pek- och långfingret mot tummen på yttre sidan av kinden. Låt fingrarna glida neråt längs muskeln. Tänjningen börjar från muskelns bakre del och fortsätter småningom framåt mot den främre delen.
- b. Efter detta tänjer man med början från nedre bakre delen småningom uppåt mot främre kanten. Upprepa rörelsen 5–10 gånger.

\*\*\*\*\*



1



2



3



4