

Alaleuan liikeharjoitusohjeet TMD-potilaalle

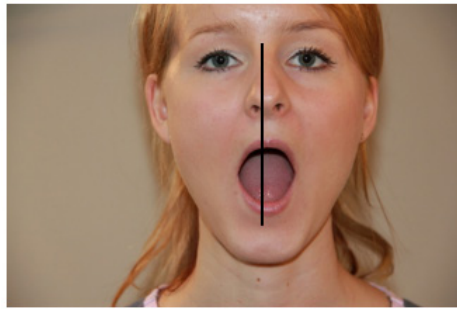
Puremalihasten aktiivisella harjoittelulla voidaan parantaa leuan toimintaa ja vähentää kipua. ks. video [[Leuan liikerataharjoittelut](#)]. Oikeat lihaskohdat löydät lisämateriaalista: [[Tietoa puremalihaskivuista ja omahoidosta](#), kuva 1].

Aloita lämmittämällä puremalihaksia esimerkiksi lämpötyynyllä, geelipakkauksella tai infrapunalampulla. Puremalihasten lämpökäsittelystä on saatavilla erillinen ohje [[Puremalihasten lämpökäsittely – omahoito-ohjeet](#)].

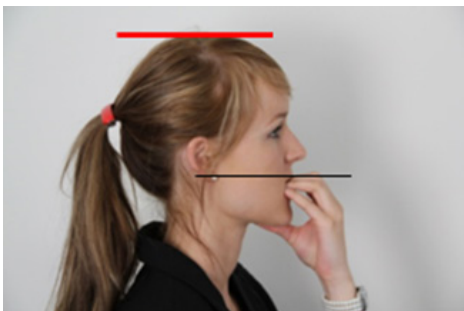
1. Asetu mielellään peilin eteen. Tee muutama pyörittävä liike olkapäillä, ja taivuta päätäsi eteen, taakse ja sivuille pari kertaa. Jätä hartiat rennoiksi, tarkista niskahartiaseudun asento (ks. erillinen ohje [[Asentosuositukset: Niska-hartiaseudun asennon korjaus](#)]). Sano mmm... ilman, että hampaat koskettavat toisiaan. Sen jälkeen verryttele alaleukaasi liikuttamalla sitä rennosti ylös, alas ja molemmille sivuille.
2. Vesijumppa kielelle ja poskilihaksille rentouttaa lihaksia. Purskuttele suussa haaleaa vettä tehden rentoja liikkeitä molemmilla poskilla, huulilla ja kielellä.
3. Aloita varsinaiset harjoitukset avaus- ja sulkemisliikkeillä. Pyri tekemään liikkeet mahdollisimman hallitusti. Avaa suuta kivutta mahdollisimman suureksi [kuva 1]. Pidä maksimiavauksessa muutaman sekunnin (3 sekunnin) ajan ja sulje hitaasti. Pyri seuraamaan peilistä, että avaus tapahtuu suorassa linjassa [kuva 2]. Voit käyttää apuna hammastikkua alaleuan keskietuhampaiden välissä tai piirtää kynällä pisteen leuan kärkeen. Tee avausliike siten että niska aktivoituu. Harjoitus niskalihasten aktivoimiseksi: [kuva 3] tue alaleuka käsin paikoilleen ja avaa suu kääntämällä päätä hieman taaksepäin.



Kuva 1.



Kuva 2.



Kuva 3.



4. Työnnä leukaasi hitaasti mahdollisimman pitkälle eteen [kuva 4] ja molemmille sivuille [kuvat 5 ja 6]. Pidä leukaa muutaman sekunnin (3 sekuntia) ajan ääriasennossa ja palauta takaisin hitaasti.



Kuva 4.



Kuva 5.



Kuva 6.

5. Tee liikkeet ensin vapaasti ja sitten vastustaen liikkeitä kahdella sormella [kuvat 7, 8, 9, 10]. Voit lisätä vastuksen voimaa vähitellen (3–6 vrk välein) aina nyrkkivoimaan asti [kuva 11]. Samoin ääriasennossa pysymisen aikaa voit lisätä vähitellen 6 sekuntiin. Muista aktivoida niskalihakset suuta avattaessa [kuva 11].
- Mikäli voiman säätely sormin vaikuttaa hankalalta, on hyvä käyttää nyrkin voimaa jo alusta alkaen (esim. lapset ja hyvin ikääntyneet).



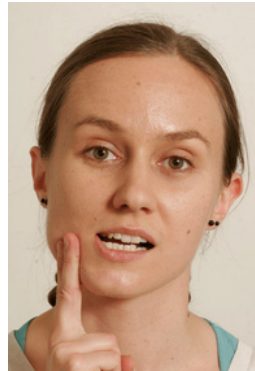
Kuva 7.



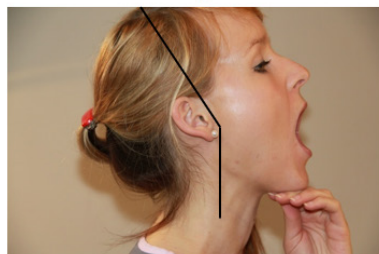
Kuva 8.



Kuva 9.

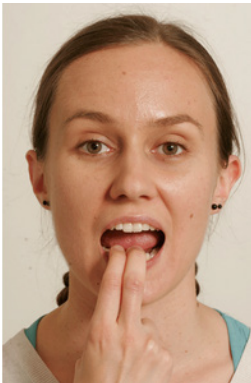


Kuva 10.



Kuva 11.

6. Avaa suusi ihan auki ja yritä sulkea samalla vastustaen liikettä sormilla [kuva 12]. Pidä leukasi tässä asennossa muutaman sekunnin ajan.
7. Venytä suuta auki sormien voimalla asettamalla sormet hampaiden väliin [kuva 13].



Kuva 12.



Kuva 13.

8. Viinipullon korkin avulla tehostetaan sivuliikkeiden harjoitusta. Aseta viinipullon korkki etuhampaiden väliin vaakatasossa toinen pääty edellä. Heiluttele alaleukaa mahdollisimman pitkälle edestakaisin korkkia rullaten etuhampaiden välissä [kuva 14].



Kuva 14.

9. Purukumiharjoitus: Pureskele jäykkää purukumia (3 purukumityynyä) takahampaiden välissä 5–7 min ajan ja vaihda toiselle leukapuoliskolle, tee harjoitus 2–3-kertaa viikossa. Tämä harjoitus voidaan tehdä kuntoutuksen loppupuolella, ns. voimaharjoitusvaiheessa, symmetrisen pureskelutehon parantamiseksi. Jos sinulla on taipumusta bruksismiin, voit jättää tämän harjoituksen pois.
10. A) Voimakkaissa kiputiloissa ja toimintahäiriöissä kannattaa aloittaa harjoitukset kevyemmin esim. vain osalla harjoituksia, ja lisätä harjoituksia kuntoutuksen edetessä. Hammaslääkärisi suosittelee sinulle sopivat harjoitukset. Tee liikesarjat 2 kertaa päivässä ja sopeuta toistojen määrän omaan tilanteeseesi. Pyri vähitellen lisäämään vastusta ja aikaa. Voimistelu ei saa tuottaa kipua, mutta se saattaa väsyttää lihaksia.
B) Kuntoutuksen voimaharjoitusvaiheessa, jolloin toistojen määrät voivat jo olla 2 x 10 ja vastavoima suurempi, voit tehdä liikesarjat 2–3 kertaa viikossa.
11. Lepää ja rentoudu harjoitusten päätteeksi 10 minuutin ajan. Tarvittaessa voit samalla lämmittää lihaksia kuten ennen harjoitusta.