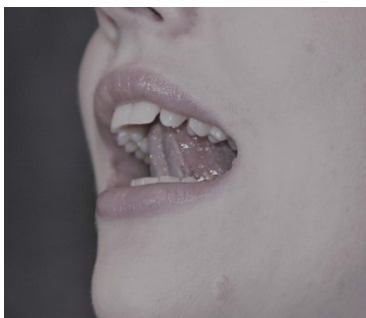


Yliliikkuvan leukanivelen omahoito-ohjeet

Yliliikkuva leukanivel voi mennä toistuvasti sijoiltaan ja leuka voi jumiutua auki-asentoon. Haukotellessa kannattaa tukea leuka rintaa vasten tai nyrkillä leuan alta. Sijoiltaanmenoa voidaan yrittää välttää opettelemalla avaamaan suuta vähemmän ja vahvistamalla puremalihaksia.

Voit harjoitella pienempää suun avausliikettä seuraavasti:

Nosta kielen kärki ylös suulakea vasten ja avaa suutasi [kuva 1]. Tällöin suu ei avaudu liikaa eikä leuka mene sijoiltaan. Harjoittele avaus- ja sulkemisliikettä tässä asennossa.



Kuva 1. Suun avaaminen kielen kärki kosketuksissa suulakeen

Voit myös kokeilla yhdessä hammaslääkärin kanssa, kuinka paljon pystyt avaamaan suuta, ilman että se menee sijoiltaan. Leikkaa puutikku tähän mittaan ja käytä tikkua etuhampaiden välissä mittana avaus- ja sulkemisharjoituksissa. Näin pysyt ”sallituissa rajoissa” eikä leuka mene sijoiltaan, kun et avaa liikaa.

Jos leuka jumiutuu kuitenkin auki asentoon, älä paina voimalla leukaa suoraa kiinni. Ota tukeva ote alaleuastasi ja vedä varovasti eteenpäin, sitten hieman takahampaista painaen alaspäin (ja leuan kärjestä painaen ylöspäin) ja päästä liukumaan takaisin kiinni. Jos tämä ei onnistu ja suu jää auki asentoon, hakeudu hammaslääkärin päivystykseen mahdollisimman pian.

Puremalihaksia vahvistamalla saat samalla paremman tuen alaleuan liikkeille. Tee omahoito-ohjeesta [[Alaleuan liikeharjoitusohjeet TMD-potilaalle](#)] suun avausliike (kohta 3) sekä alaleuan vienti eteen ja sivuille (kohta 4) niin, että vastustat liikkeitä nyrkillä (kohta 5). Myös suun sulkemisliikettä voit vastustaa voimalla (kohta 6).

Purentakiskohoidosta saattaa myös olla apua.

Pyydä hammaslääkäriltäsi tai suuhygienistiltä purublokkia tukemaan leukaa hammashoitokäyntien ajaksi, jos suun aukipitäminen on vaikeaa tai leukanivel lukkiutuu helposti.
