

## Hjælp dig selv.

### Lær afslapning

Øv dig i at trække vejret dybt ned i maven, lad kæben hænge og slap af i musklerne.

Gå evt. til afspænding, massage, fysioterapi, akupunktur, yoga eller lignende

### Bryd uvaner

Erkend og bliv bevidst om i hvilke situationer, du presser eller skærer tænder. Sørg i stedet for, at der er luft mellem tænderne.

### Erkend dine stresspåvirkninger

Erkend arbejdsbetinget og følelsesmæssig stress - lyt til din krop

### Kost

Spis hvad du kan uden at det gør ondt.

### Undgå overbelastning

Undgå overanstrengelse af muskler og kæbeled, f. eks. at presse underkæben ud i yderstillinger. Tænk på din hovedholdning og ret dig op. Pas på dine arbejdsstillinger.

### Pas din søvn - dårlig søvn forværrer smerter

Sørg for at få tilstrækkelig søvn så du føler dig udhvilet.

Vær opmærksom på, at overdreven indtagelse af kaffe, tobak eller almindelige håndkøbs hovedpinepiller kan virke søvnforstyrrende og udløse hovedpine.

## Fysioterapi

Afd. Klinisk Oral Fysiologi

### Øvelser specielt for tyggemuskler og kæbeled

Udfør kun de øvelser, der er afkrydset og gennemgået i forbindelse med behandlingen. Øvelserne gentages 10 gange 2gange dagligt.

#### Opvarmning

**1. Jogging med underkæben**

Med afslappet underkæbe laves små bevægelser op og ned og fra side til side uden tandkontakt.



**2. Afspænding af underkæben**

Slap af og lad underkæben hænge. Sæt tungen bag fortænderne i underkæben. Sig en "Ah"-lyd og træk vejret dybt ned i maven.



#### Styrketræning

**3. Modstandsøvelse**

Gab mens du presser opad med knyttet hånd på hagen i 5 sekunder og tæl langsomt til 5. Slap af.



**4. Modstandsøvelse**

Gab op, luk sammen, mens du holder igen med fingrene i 5 sekunder. Slap af.



**5. Modstandsøvelse**

Skub underkæben til siden mens du holder igen med en hånd. Hold 5 sekunder. Slap af. Gentages i modsatte side.



**6. Modstandsøvelse**

Skub underkæben frem mens du holder igen med hånden i 5 sekunder. Slap af.



**Udspænding**

- 7.** Placer pegefingeren på underkæben og tommelfingeren på overkæben og pres kæberne fra hinanden i 5 sekunder. Brug evt. begge hænder.



**Varme behandling**

- 8.** Brug varmegude eller opvarmet håndklæde på de ømme områder i 15 min.



**Kulde-behandling**

- 9.** Brug en kuldepakning omviklet af håndklæde på de ømme områder i 5 min.



**Massage**

- 10.** Massér de ømme områder på kæber og tinding med et fast tryk i cirkulære bevægelser i 5 min. Brug gerne creme.

**Øvelser for kæbeled**

**11. Koordinationsøvelse**

Placer en tandstikker mellem fortænderne i underkæben. Tegn en streg på spejlet. Gab op og luk sammen mens tandstikkeren følger strengen. Skyd underkæben frem og tilbage uden at tandstikkeren går til en af siderne.



**12. Begrænset åbning**

Placer tungespidsen i ganen. Åben og luk munden mens tungespidsen hele tiden er i kontakt med ganen.



**Træning af kæbeled for at undgå knæk**

**13. Gabeøvelse for kæbeled**

Placer pege- og langefinger ud for kæbeleddet i begge sider. Gab op og luk sammen uden knæk.



**14. Gabeøvelse for kæbeled**

Placer pege- og langefinger ud for kæbeleddet i begge sider. Skyd underkæben lige frem og gab op og luk sammen i denne stilling uden knæk.

