

Rörelseträning för käkleder och käkmuskulatur

1



Titta i spegeln, för underkäken långsamt så långt du kan åt sidan och sedan tillbaka. Koncentrera dig på att göra en sida åt gången och undvik att aktivera ansikts- och halsmuskulatur. Upprepa 10 gånger/sida. Tänk på att göra rörelsen utan tandkontakt och håll huvudet rakt under övningen. Scanna QR-koden för att se instruktionsfilmen.

2



Gapa maximalt och slut munnen i en lugn rörelse. Gapa så mycket som möjligt. Håll kvar i 10 sekunder. Upprepa 10 gånger.

3



För underkäken så långt som möjligt framåt och sedan tillbaka. Scanna QR-koden för att se instruktionsfilmen.

Träningsdagbok

I mån av tid avsluta programmet genom att vila på rygg 5-15 minuter. Slappna av och tappa hakan genom att göra en entonigt M-ljud med munnen stängd. Tänk på att tänderna inte ska ha kontakt. Gör aldrig övningarna så att du får ont efteråt. Däremot är det ingen fara om du känner smärta under själva rörelseträningen. Lycka till!

V 1	07:00 – 11:00	11:00 – 15:00	15:00 – 19:00	19:00 – 23:00
Mån				
Tis				
Ons				
Tors				
Fre				
Lör				
Sön				

V 2	07:00 – 11:00	11:00 – 15:00	15:00 – 19:00	19:00 – 23:00
Mån				
Tis				
Ons				
Tors				
Fre				
Lör				
Sön				

V 3	07:00 – 11:00	11:00 – 15:00	15:00 – 19:00	19:00 – 23:00
Mån				
Tis				
Ons				
Tors				
Fre				
Lör				
Sön				

V 4	07:00 – 11:00	11:00 – 15:00	15:00 – 19:00	19:00 – 23:00
Mån				
Tis				
Ons				
Tors				
Fre				
Lör				
Sön				

V 5	07:00 – 11:00	11:00 – 15:00	15:00 – 19:00	19:00 – 23:00
Mån				
Tis				
Ons				
Tors				
Fre				
Lör				
Sön				

V 6	07:00 – 11:00	11:00 – 15:00	15:00 – 19:00	19:00 – 23:00
Mån				
Tis				
Ons				
Tors				
Fre				
Lör				
Sön				

Tips!

Dina tänder i över- och underkäken ska bara nudda varandra när du äter och sväljer.