

Kæbeafspænding

Formål

Øvelserne vil afspænde tungemusklene, således at de symptomer tungespændingerne forårsager kan forsvinde.

Tungespændingerne hænger sammen med spændinger i nakken, i kæben med hårdt sammenbid. Kæbespændinger kan forstyrre dine øjne og forårsage muskelspændinger i hele kroppen – især langs rygsøjlen.

Tungestræk

1. Slip underkæben; før den afspændt fra side til side 10-20 gange.
2. Åbn munden, hold underkæben i ro, stræk tungen så langt ud som muligt – tungen må ikke berøre tænder eller læber. Slap samtidig af i nakke og skuldre, så tungen gør arbejdet.
Stræk tungen frem 40 gange uden at kæben arbejder med – mærk evt. med fingrene om den følger med - så kæbeleddet ikke overbelastes.
3. Samme øvelse som nr. 2, før blot tungen op mod næsen 20 gange, for at afspænde dens underside – stadig uden at berøre læberne. Slap af i nakke og skuldre og hold underkæben i ro – mærk evt. med fingrene.
4. Før tungen rundt mellem læber og tænder (slik dine tænder) både i under- og overmund.
Begynd f. eks. ved bageste tand i højre overkæbe; slik rundt til bageste tand i venstre overkæbe. Før tungen ned til bageste tand i venstre underkæbe og slik rundt til bageste tand i højre underkæbe osv. 40 gange hver vej.

Alle 4 øvelser udføres 4-5 gange dagligt til symptomerne er væk (min 2 mdr.).

Klinik ved Rikke Godthjælp
Nørregade 26, 11 kbh K, Tlf: 25114541, www.godthjaelp.dk, rikke@godthjaelp.dk