



TANNLEGE BERNT VIDAR VAGLE

## Øvelsesprogram for kjeveledd og tyggemusklatur

1. Løft skuldrene mot ørene. La skuldrene gli ned igjen, og føl tyngde og avspenning i skulder-, nakke- og halsmusklatur.
2. Knytt hendene, bøy i albuledd, trekk skuldrene opp mot ørene. Hold et øyeblikk og kjenn strammingene i arm-, skulder-, nakke og evt kjeveleddsmuskler. Løs ut og føl tyngde og avspenning.
3. "Slipp" ansiktsmuskler og tyggemuskler. Gjør små åpne- og lukkebevegelser med underkjeven. Bevegelesene utføres jevnt og rolig og med minimalt muskelarbeid.
4. Gap langsomt så høyt som mulig.
5. Sideføring.  
Før underkjeven over mot høyre side. Deretter tilbake til normalstilling og over mot venstre side.
6. Fremoverføring.  
Underkjeven føres så langt frem som mulig. Deretter tilbake til normalstilling.

Øvelsene 4, 5 og 6 kan også gjøres med motstand:

I øvelse 4 plasseres knyttet hånd under haken.

I øvelse 5 plasseres knyttet håndflaten på siden av underkjeven.

I øvelse 6 plasseres knyttet hånden mot haken.

Øvelse 3 kan med fordel gjentas innimellom de andre øvelsene.

7. Ved innskrenket åpnebevegelse – kjevesperre:  
Gap så høyt som mulig. Tøy deretter forsiktig ved å presse den ene håndens pekefinger og den andre håndens tommelfinger mot henholdsvis under- og overkjevenes fortenner.