



Muskelentspannung

Selbstmassage auf der Schläfe und am Kiefergelenk mit den Handballen



Ausführung:

- Mit dem Spatel den Unterkiefer nach unten drücken

Alternative:

- Zunge an den Gaumen drücken, der Mund muss dabei geschlossen bleiben
- Dauer 20-40sek



- Leicht zubeißen, um Muskelbauch in der Backe zu fühlen,
- Daumen von innen seitlich der unteren Zahnreihe,
- Zeigefinger von außen macht kleine kreisende Bewegungen auf der Muskulatur



Beweglichkeitsübungen

(alle Beweglichkeitsübungen können wenn es vom Schmerz erträglich ist gegen Widerstand ausgeführt werden.)

- Mundöffnung
- Unterkiefer nach vorne schieben
- Unterkiefer nach rechts schieben
- Unterkiefer nach links schieben



Haltungskorrektur