



# Entspannungsübungen und Techniken für die Kiefergelenksmuskulatur

## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

dieses Merkblatt ist als Hilfe zur Selbsthilfe bei Ihren Beschwerden gedacht. Es kann jedoch nicht die professionelle Behandlung durch Ihren Kiefergelenkspezialisten ersetzen. Bitte lesen Sie sich dieses Merkblatt in Ruhe durch, bevor Sie mit den Übungen beginnen. Sollten Sie zu den Übungen Fragen haben, besprechen Sie diese mit Ihrem Behandler.

Patienten mit unklaren Schmerzen der Gesichts- und Wangenregion leiden häufig an einer Erkrankung oder Fehlfunktion des Kiefergelenks wie z.B. das Knirschen, Klemmen, Pressen, Mahlen oder Knacken. Diese führen zu einer verspannten Kopf- und Kaumuskulatur und zu starken Schmerzen. Um das zu vermeiden oder um bestehende Probleme zu lindern sollten Sie folgendes beachten:

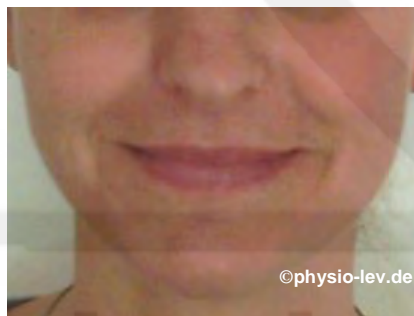
Als erstes sollten Sie sich bewusst machen bei welcher Situation Sie eine erhöhte

Kiefergelenksmuskulaturspannung aufbauen; meist bei Stresssituationen wie z.B. beim Autofahren, auf der Arbeit, oder bei Prüfungen. Oft hilft ein Tagebuch, dort können Sie notieren wann bei welcher Situation die Nebenfunktionen am Kiefergelenk auftreten. Wenn Sie das erkannt haben, sollten Sie lernen bei diesen Situationen ihren Kiefer locker zu halten, dabei können Sie ihre Backenzähne voneinander lösen und ihren Mund leicht geöffnet halten. Was Zusätzlich oft beobachtet wird, ist das die Zunge z.B. gegen den Gaumen gedrückt wird. Auch diese Nebenfunktionen sollten Sie lernen zu unterbinden. Bei bestehender Problematik sollten folgende Übungen zur Entspannung der Kiefergelenksmuskulatur durchgeführt werden. Führen Sie die Übungen am Besten vor dem Spiegel durch um eine bessere Kontrolle zu haben.

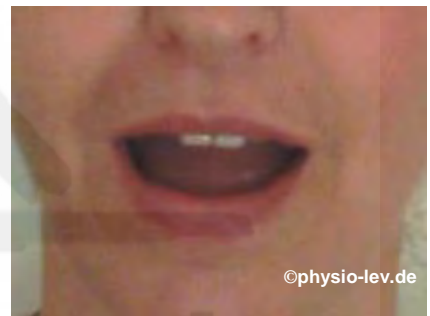
Viel Erfolg mit den Übungen und gute Besserung wünscht Ihnen Ihr Physiotherapie-Team Krijnen

### Übung 1-1:

Öffnen und schließen Sie den Mund mehrmals (7-8x), locker und schnell, hintereinander. Diese Übung ist zur Entspannung.



©physio-lev.de



©physio-lev.de

### Übung 1-2:

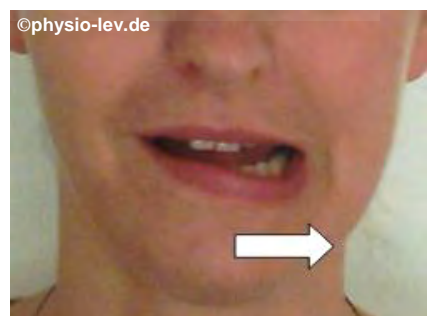
Verschieben Sie ihren Unterkiefer des Öfteren (7-8x) , locker und nicht zu weit, zur rechten und linken Seite, dabei sollte der Mund leicht geöffnet sein und die Zunge locker gehalten werden.



©physio-lev.de



©physio-lev.de

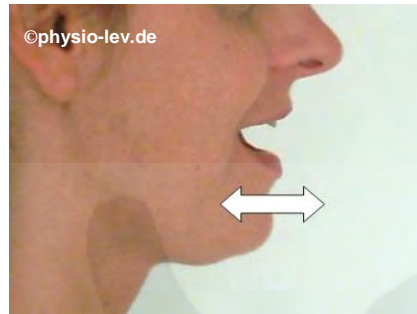
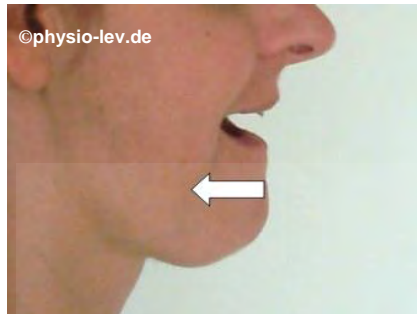


©physio-lev.de



## Übung 1-3:

Nun führen Sie ihren Unterkiefer mehrere Male (7-8x) nach vorne und nach hinten. Auch diese Übung sollten Sie mit einem leicht geöffneten Mund, locker und nicht zu weit, durchführen.



## Übung 1-4:

Bilden Sie Pausbacken und drücken Sie die Luft im Wechsel in die linke und rechte Backe (7-8x).



## Übung 1-5:

Um die Zunge zu lockern bewegen Sie ihre Zunge mehrere Male (10-15x) zur rechten und linken Seite, vor und zurück und nach oben und unten. Dabei können Sie den Mund locker und geschlossen halten.



## Übung 1-6:

Schnalzen Sie mit Ihrer Zunge, so dass ein schnalzendes Geräusch entsteht.

**Übungen aus:** W. Stelzenmüller, J. Wiesner: Therapie von Kiefergelenkschmerzen. Stuttgart: Thieme; 2004