

Übungsauswahl zur Selbstbehandlung bei Kiefergelenksbeschwerden nach Prof. Schulte

- | | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Übung 1 | <input type="checkbox"/> Übung 2 | <input type="checkbox"/> Übung 3 | <input type="checkbox"/> Übung 4 |
| <input type="checkbox"/> Übung 5a | <input type="checkbox"/> Übung 5b | <input type="checkbox"/> Übung 5c | |
| <input type="checkbox"/> Übung 6a | <input type="checkbox"/> Übung 6b | <input type="checkbox"/> Übung 6c | |
| <input type="checkbox"/> Übung 7 | | | |

Setzen Sie sich nun für die Übungen an einen Tisch.

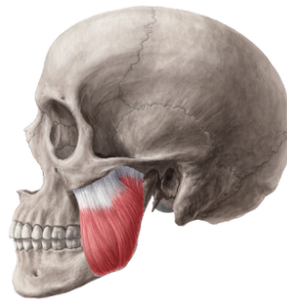
1. Musculus masseter:

Stützen Sie sich mit dem Ellenbogen auf einen Tisch und nehmen Zeige- und Mittelfinger für die Massage des M. masseter.

Sie finden den großen Backenmuskel unterhalb des Jochbeins.

Dauer: ca. 3 Minuten

M. masseter



Suchen Sie anschließend die anschließend mit Zeige- und Mittelfinger die schmerzhaften Stellen am hinteren Kiefferrand unterhalb des Ohrläppchens und massieren diese mit Druck.

Dauer: ca. 3 Minuten

2. Musculus temporalis:

Stützen Sie sich mit den Ellenbogen auf den Tisch. Nehmen Sie wieder Zeige- und Mittelfinger oder Ihre Handballen und massieren Sie Ihre Schläfen auf beiden Seiten. Suchen Sie auch die schmerzhaften Stellen.

Dauer: ca. 3 Minuten

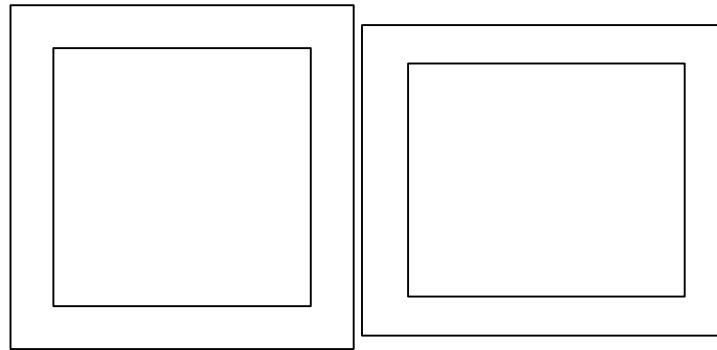
M. temporalis



3. Musculus pterygoideus lateralis:

Öffnen Sie entspannt Ihren Mund. Anschließend nehmen Sie einen Zeigefinger in den Mund und dehnen Ihre Backe nach außen hin auf.

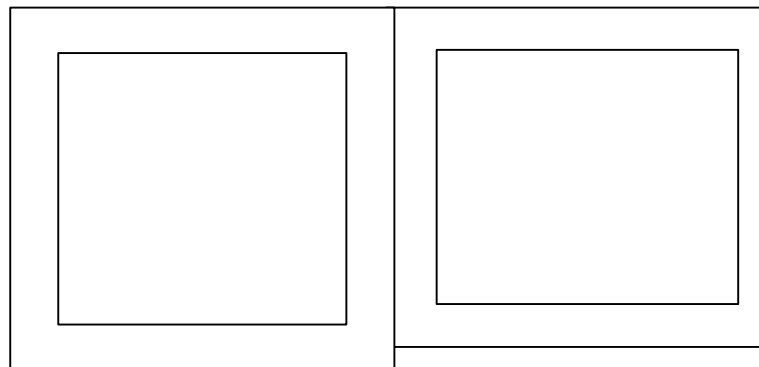
M. pterygoideus
lateralis



4. Musculus pterygoideus medialis:

Nehmen Sie nun Ihren Daumen an den unteren hintern Kieferwinkel. Um die Muskulatur hier besser zu entspannen senken Sie leicht den Kopf nach unten. Der Daumen soll nun innen liegen und der Zeigefinger locker außen am Backenmuskel. Üben Sie jetzt Druck mit dem Daumen auf den Unterkieferwinkel aus und massieren die schmerzhaften Stellen.

M. pterygoideus
medialis



Bildquellen:

Bild M. masseter: https://dw9r2us9jo9xp.cloudfront.net/images/library/996/content_content_Masseter_muscle.png (Stand 24.01.2015)

Bild M. temporalis:

https://dw9r2us9jo9xp.cloudfront.net/images/library/990/content_content_Temporal_muscle.png (Stand 24.01.2015)

Bild M. pterygoideus lateralis:

<https://www.kenhub.com/de/atlas/musculus-ptyerygoideus-lateralis> (Stand 24.01.2015)

Bild M. pterygoideus medialis:

<https://www.kenhub.com/de/atlas/musculus-ptyerygoideus-medialis> (Stand 24.01.2015)

5. Übungen bei Limitation links, Kiefer geht nach links, Hypertonus links, ggf. knacken rechts:

a) Stützen Sie Ihren rechten Ellenbogen auf dem Tisch auf und legen Ihr rechtes Kinn in die Hand. Öffnen Sie anschließend leicht den Mund und drücken mit maximaler Kraft den Unterkiefer nach rechts.

Der Kiefer und die rechte Hand dürfen sich auf keinen Fall bewegen.

Stellen Sie ruhig einen Spiegel zur Kontrolle vor sich auf den Tisch.

Halten Sie den Druck für ca. 10 Sekunden, lösen langsam die Spannung und lockern Sie anschließend die Muskulatur indem Sie den Unterkiefer locker hängen lassen und den Kopf leicht schütteln.

Wiederholung: 8-10x

b) Um die Seitwärtsbewegung des Unterkiefers bei der Mundöffnung zu korrigieren schließen Sie ihren Mund. Öffnen Sie leicht die Lippen und drücken Ihre Zunge kräftig gegen den letzten oberen Backenzahn auf der rechten Seite. Öffnen Sie nun den Mund so, dass die Zunge den Kontakt zum Zahn nicht verliert. Achten Sie darauf, dass der Unterkiefer nicht aus der Mittellinie nach links abweicht.

Wiederholung: 8-10x

c) Bewegen Sie ein imaginäres Watteröllchen zwischen den Zähnen nach rechts

6. Übungen bei Limitation rechts, Kiefer geht nach rechts, Hypertonus rechts, ggf. knacken links:

a) Stützen Sie Ihren linken Ellenbogen auf dem Tisch auf und legen Ihr links Kinn in die Hand. Öffnen Sie anschließend leicht den Mund und drücken mit maximaler Kraft den Unterkiefer nach links.

Der Kiefer und die linke Hand dürfen sich auf keinen Fall bewegen.

Stellen Sie ruhig einen Spiegel zur Kontrolle vor sich auf den Tisch.

Halten Sie den Druck für ca. 10 Sekunden, lösen langsam die Spannung und lockern sie anschließend die Muskulatur indem Sie den Unterkiefer locker hängen lassen und den Kopf leicht schütteln.

Wiederholung: 8-10x

b) Um die Seitwärtsbewegung des Unterkiefers bei der Mundöffnung zu korrigieren schließen Sie Ihren Mund. Öffnen Sie leicht die Lippen und drücken Ihre Zunge kräftig gegen den letzten oberen Backenzahn auf der linken Seite. Öffnen Sie nun den Mund so, dass die Zunge den Kontakt zum Zahn nicht verliert. Achten Sie darauf, dass der Unterkiefer nicht aus der Mittellinie nach rechts abweicht.

Wiederholung: 8-10x

c) Bewegen Sie ein imaginäres Watteröllchen zwischen Ihren Zähnen nach links.

7. Eigentraktion des Kiefergelenkes:

a) Gähnen Sie mit geschlossenem Mund. Der Gähnreflex wird ausgelöst, indem Sie die Zunge leicht hinten an den Gaumen drücken.