

Rörelseträning för käken

Målet med rörelseträning för käken är att öka muskelstyrkan, minska muskel- och käkledssmärta, ge avslappning i käken samt minska funktionsnedsättningen i tuggsystemet.

Effekt av behandlingen

För att rörelseträningen ska ge en bra effekt krävs att den utförs systematiskt, helst minst tre gånger per dag. Målet är att varje träningspass ska vara 2-3 minuter. Ofta tar det litet tid innan rörelseträningen ger effekt, ibland kan det ta några månader innan man märker något resultat.

Inledningsvis kan träningen vålla kortvarig värk och/eller obehag. Undvik dock eventuella rörelser i programmet som gör direkt ont eller ger kvarstående smärta/vilovärk.

Avspänningsträning

Denna träning kan utföras flera gånger under dagen.

- Sitt eller ligg bekvämt med bra stöd för nacken. Slappna av och sänk axlarna.
- Låt underkäken vila, det vill säga "tappa hakan", genom att tona på m-ljudet. Känn efter att tänderna inte har kontakt.
- "Jogga" med underkäken, det vill säga gör små avslappnande rörelser upp och ned och åt båda sidorna utan tandkontakt.

Övningar för träningspass

- Utför de övningar som din tandläkare har ordinerat. Ibland räcker det med en eller två övningar för just dina besvär.
- Var uppmärksam på att du inte biter samman tänderna mellan träningspassen. Skulle du komma på dig med detta så ska du "tappa hakan" genom att tona på m-ljudet.
- Tänk på att tänderna normalt bara ska ha kontakt när du äter.
- Bildspelet nedan visar olika övningar för ett träningspass.



1

Gapa så stort du kan och stäng munnen.

- Håll kvar käken någon sekund i slutläget.
- Ha ingen tandkontakt.
- Utför rörelsen 5-10 ggr, 2-3 ggr/dag.



2

Gör samma rörelse som i övning ett men håll två fingrar som motstånd under hakan vid gapning.

- Håll kvar käken någon sekund i slutläget.
- Ha ingen tandkontakt.
- Utför rörelsen 5-10 ggr, 2-3 ggr/dag.



3

För underkäken så långt som möjligt framåt och sedan tillbaka.

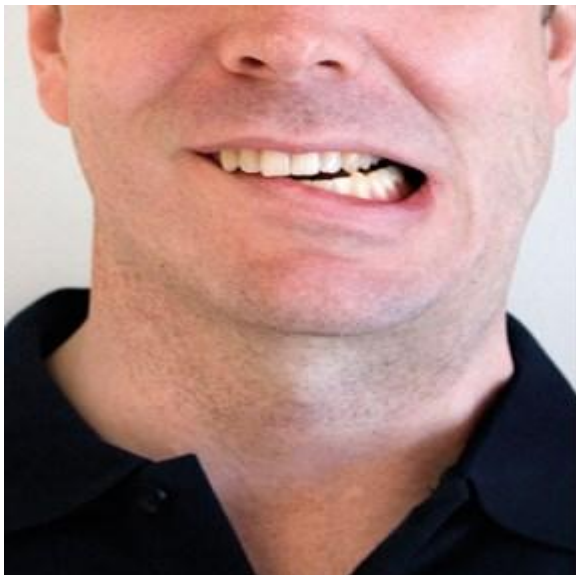
- Håll kvar käken någon sekund i slutläget.
- Ha ingen tandkontakt.
- Utför rörelsen 5-10 ggr, 2-3 ggr/dag.



4

Gör samma rörelse som i övning tre men håll två fingrar som motstånd mot hakspetsen.

- Håll kvar käken någon sekund i slutläget.
- Ha ingen tandkontakt.
- Utför rörelsen 5-10 ggr 2-3 ggr/dag.



5

För underkäken så långt som möjligt åt höger och tillbaka till mitten, sedan åt vänster och tillbaka till mitten.

- Håll kvar käken någon sekund i slutläget.
- Ha ingen tandkontakt.
- Utför rörelsen 5-10 ggr, 2-3 ggr/dag.



7

Gapa och placera två fingrar på

6

Gör samma rörelse som i övning fem men håll två fingrar som motstånd mot hakans högra respektive vänstra sida.

- Håll kvar käken någon sekund i slutläget.
- Ha ingen tandkontakt.
- Utför rörelsen 5-10 ggr, 2-3 ggr/dag.



8

Avsluta träningen med denna stretchövning. Gapa stort. Tänk därefter upp munnen ytterligare genom att pressa fingrarna mot över- och underkäkens framtänder.

- Håll kvar belastningen i 10-15 sek.
- Utför rörelsen 3 ggr, 2-3 ggr/dag.

Rörelseträning för käken



Figur 1.



Figur 2.



Figur 3.

Rörelseträning är till för att hjälpa käkmuskulaturen att slappna av och för att få bättre styrka och koordination i käken. Övningarna här är främst till för dig som ordinerats det av din tandläkare.

Var uppmärksam på att du inte biter samman tänder.

1. Sträck på dig och slappna av i axlarna.
2. Låt underkäken vila genom att tona M-ljudet. Känn efter att tänderna inte har kontakt.
3. Gapa tills du hör din knäppning. **Figur 1.**
4. Skjut fram underkäken lite och stäng munnen med käken i framskjutet läge. **Figur 2.**
5. Gapa och stäng i det framskjutna läget under 2-3 minuter. Nu ska knäppningen inte längre höras. **Figur 3.**
6. Upprepa vid minst tre tillfällen per dag.

Det brukar ta ett par veckor innan du märker att övningen ger effekt. Full effekt får du först efter ett par månader.

Det är viktigt att bara skjuta fram underkäken så mycket som det behövs för att knäppningen ska försvinna, inte mer. Skjuter du fram underkäken för mycket riskerar du att få smärta av övningen. Du kan behöva pröva olika framskjutningslägen för underkäken för att hitta ditt knäppningsfria gap som inte ger smärta.

Att känna träningsvärk efter att ha gjort övningen är normalt. Får du smärta/ont av övningen ska du avbryta och rådfråga din tandläkare.