Odontologiska Institutionen
Region Jönköpings län

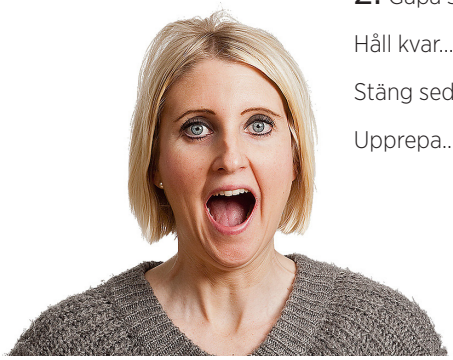
Rörelseträningsprogram

Fria käkrörelser



1. Gör små ”joggande” rörelser med underkäken utan att ha tandkontakt.

Rör käken upp och ned utan stor ansträngning i cirka 20 sekunder.



2. Gapa så stort du kan.

Håll kvar.....sekunder.

Stäng sedan munnen.

Upprepa.....st rörelser.



3. Skjut underkäken åt höger så långt du kan utan tandkontakt.

Håll kvar.....sekunder.

Upprepa.....st rörelser.



4. Skjut underkäken åt vänster så långt du kan utan tandkontakt.

Håll kvar.....sekunder.

Upprepa.....st rörelser.



5. Skjut underkäken framåt så långt du kan utan tandkontakt.

Håll kvar.....sekunder.

Upprepa.....st rörelser.

Upprepa övningarna.....gånger per dag. Dessa övningar kan i vissa fall ge lättare kortvarig smärta med påföljande ömhet. Detta är inget att oroa sig för, men provocera inte käkarna i onödan med alltför intensiv träning.

Avdelningen för klinisk bettfysiologi, Käkkirurgiska kliniken, Odontologiska Institutionen
Terapivägen, Hus H3, Länssjukhuset Ryhov, Jönköping, 010-242 60 00 e-tjänster/kontakt: www.rjl.se/folktandvarden