Rörelseträningsprogram

Tänjningsövning



Gapa upp och tänj försiktigt genom att placera tummarna mot överkäkens hörntänder och pekfingrarna mot underkäkens framtänder, på varje sida enligt bilden.

Håll kvar.....sekunder.

Upprepa.....gånger.



Upprepa övningen.....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