

Rörelsetränningsprogram

Tänjningsövning med klämman



Gapa upp och tänj försiktigt genom att placera och försiktigt trycka klämman mot överkäkens och underkäkens framtänder, enligt bilden.

Håll kvar.....sekunder.

Upprepa.....gångar.

Upprepa övningen.....gångar 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.