

Rörelsetränningsprogram

Övning vid knäppning som beror på att käkledens disk ligger i ett instabilt läge



Gapa upp så att du hör knäppningen.

Skjut fram underkäken och bit samman långt fram, åtminstone så att framtänderna möts.

Gapa upp från detta läge och bit samman långt fram igen.

Ingen knäppning ska höras när du gör rörelserna rätt.

Upprepa rörelsen under.....minuter.



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.