

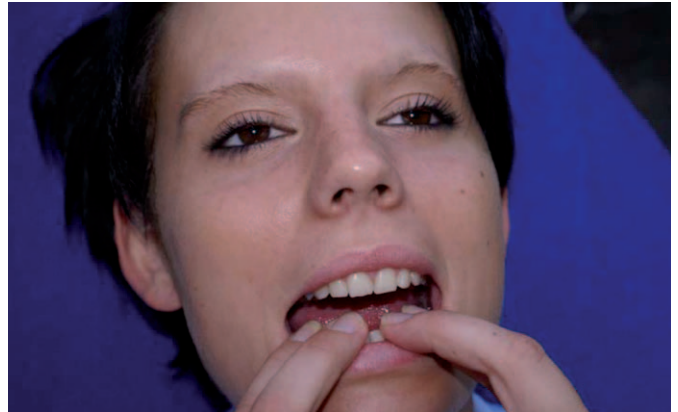
Eigenübungen zur Behandlung der Kaumuskulatur

Muskulatur Kiefer schließen

Zeige- und Mittelfinger beider Hände auf die unteren Schneidezähne legen. Mund öffnen, Ausatmen und Luft anhalten.

Mit den Fingern Kiefer leicht nach unten drücken, dabei Kiefer mit wenig Kraft dagegen drücken.

Einatmen und Luft anhalten, dabei den Kiefer entspannen und Mund weiter öffnen. Mit den Fingern dabei den Kiefer weiter nach unten ziehen. Behandlungszyklus 5x wiederholen.



Muskulatur Kiefer nach vorne

Zeige- und Mittelfinger beider Hände vorne auf die Kinnspitze legen. Kinn nach vorne schieben, mit den Fingern leicht dagegen halten. Einatmen und Luft anhalten für ca. 6 Sekunden,

Gegendruck Finger und Kinn beibehalten.

Ausatmen, Luft anhalten und Kiefer wieder entspannen, Finger locker nachgeben. Behandlungszyklus 5x wiederholen.



Triggerpunkte der Kaumuskeln

Finden sich in den Kaumuskeln verhärtete Muskel Punkte – sogenannte Triggerpunkte – Zeige- und Mittelfinger Kuppen auf den Muskelbauch auflegen und quer zur längs verlaufenden Muskelfaser hin und her massieren. Rhythmus ca. 5x pro Sekunde. Dabei schmerzt der Triggerpunkt zuerst noch mehr, nach 2 Minuten erweicht der Punkt und die Schmerzen werden wesentlich geringer.

