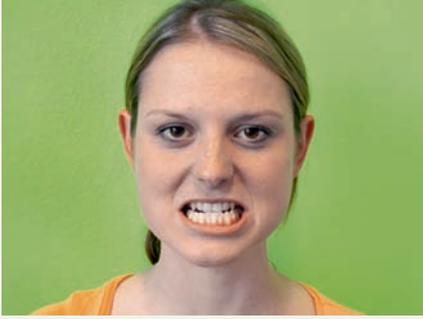


Übungsprogramm bei kranio-mandibulärer Dysfunktion

	Beschreibung	Zu beachten
	<p>Mundöffnung Ausführung: Der Patient öffnet und schließt den Mund in einem für ihn angenehmen Tempo und Bewegungsausmaß. Die Übung muss für ihn völlig schmerzfrei sein.</p> <p>Dosierung: 4x30 Wiederholungen, dazwischen Pausen von der Länge eines Durchgangs</p>	
	<p>Laterotrusion nach links und rechts Ausführung: Der Patient schiebt seinen Unterkiefer in einem für ihn angenehmen Tempo und Bewegungsausmaß abwechselnd nach links und rechts. Die Übung muss für ihn völlig schmerzfrei sein.</p> <p>Dosierung: 4x30 Wiederholungen, dazwischen Pausen von der Länge eines Durchgangs</p>	
	<p>Protrusion Ausführung: Der Patient schiebt seinen Unterkiefer in einem für ihn angenehmen Tempo und Bewegungsausmaß nach vorne. Die Übung muss für ihn völlig schmerzfrei sein.</p> <p>Dosierung: 4x30 Wiederholungen, dazwischen Pausen von der Länge eines Durchgangs</p>	
	<p>Retrusion Ausführung: Der Patient schiebt seinen Unterkiefer in einem für ihn angenehmen Tempo und Bewegungsausmaß nach hinten. Die Übung muss für ihn völlig schmerzfrei sein.</p> <p>Dosierung: 4x30 Wiederholungen, dazwischen Pausen von der Länge eines Durchgangs</p>	



Extraorale Massage am M. masseter
Ausführung: Extraorale Zirkelungen, Ausstreichungen im Muskelfaserverlauf und sanfte Ausstreichungen quer zum Faserverlauf auf dem M. masseter
Dosierung: 5–10 Minuten



Intraorale Massage am M. masseter
Ausführung: Intraorale Zirkelungen, Ausstreichungen im Muskelfaserverlauf und sanfte Ausstreichungen quer zum Faserverlauf auf dem M. masseter
Dosierung: 5–10 Minuten



Massage am M. temporalis
Ausführung: Zirkelungen, Ausstreichungen im Muskelfaserverlauf und sanfte Ausstreichungen quer zum Faserverlauf auf dem M. temporalis
Dosierung: 5–10 Minuten



Unilateral forcierte Mundöffnung
Ausführung: Der Patient legt den Daumen an die Schneidekante der oberen Zahnreihe, den Zeigefinger auf die Schneidekante der unteren. Mit diesem Griff, der auch unter dem Namen „Geldzähler“-Griff bekannt ist, arbeitet der Patient intermittierend forciert in die Mundöffnung – immer im schmerzfreien Bereich.
Dosierung: 6x15 Wiederholungen, dazwischen Pausen von der Länge eines Durchgangs



Bilateral forcierte Mundöffnung
Ausführung: Da das Kiefergelenk ein bilaterales Gelenk ist, kann der Patient bei hartnäckiger limitierter Mundöffnung die forcierte Mundöffnung bilateral mit beiden Händen durchführen – immer im schmerzfreien Bereich. So kann er zudem mehr Druck aufbringen.
Dosierung: 4x40 Wiederholungen, dazwischen Pausen von der Länge eines Durchgangs



Widerstand gegen die Laterotrusion nach links (rechts)

Ausführung: Der Patient gibt sich links (rechts) am Unterkiefer Widerstand gegen die Laterotrusion nach links (rechts).

Dosierung: 2x12 Wiederholungen mit je 2–4 Sekunden Haltezeit, dazwischen Pausen von der Länge eines Durchgangs



Widerstand gegen die Protrusion

Ausführung: Der Patient gibt sich vorne am Unterkiefer Widerstand gegen die Protrusion.

Dosierung: 2x12 Wiederholungen mit je 2–4 Sekunden Haltezeit, dazwischen Pausen von der Länge eines Durchgangs



Widerstand gegen die Mundöffnung und den Mundschluss

Ausführung: Der Patient gibt sich am Unterkiefer Widerstand gegen die Mundöffnung und den Mundschluss.

Dosierung: 2x12 Wiederholungen mit je 2–4 Sekunden Haltezeit, dazwischen Pausen von der Länge eines Durchgangs



Multidirektionaler Widerstand über einen Holzspatel

Ausführung: Der Patient beißt auf einen Holzspatel und gibt sich einen multidirektionalen Widerstand in alle Richtungen (Mundöffnung, Laterotrusion nach rechts und links, Protrusion und Retrusion).

Dosierung: 2x12 Wiederholungen mit je 2–4 Sekunden Haltezeit, dazwischen Pausen von der Länge eines Durchgangs



Rotatorischer Widerstand über einen Holzspatel

Ausführung: Der Patient beißt auf einen Holzspatel und gibt sich einen rotatorischen Widerstand, indem er an der einen Seite nach oben, an der anderen Seite nach unten drückt. Hierbei kommt es zu einer Irradiation in den zervikalen Wirbelsäulenabschnitten.

Dosierung: 5x25 Wiederholungen, dazwischen Pausen von der Länge eines Durchgangs



Lateraler Widerstand über einen Holzspatel

Ausführung: Der Patient gibt sich einen seitlichen Widerstand, indem er einen Holzspatel an der rechten (linken) Seite nach rechts (links) drückt.

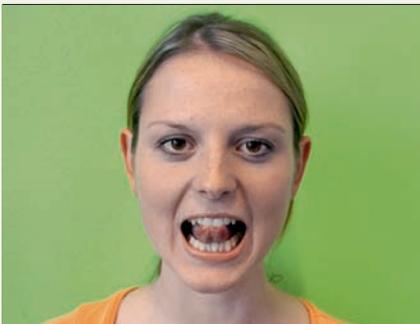
Dosierung: 5x25 Wiederholungen, dazwischen Pausen von der Länge eines Durchgangs



Balancieren eines Holzspatels

Ausführung: Der Patient legt sich einen Holzspatel auf den Unterkiefer und balanciert ihn dort. Zusätzlich kann er den Unterkiefer in alle Richtungen bewegen. Der Spatel darf dabei nicht abrutschen.

Dosierung: 4x20 Wiederholungen, dazwischen Pausen von der Länge eines Durchgangs



Mundöffnung mit Zungen-Zahn-Kontakt

Ausführung: Der Patient legt seine Zunge an die oberen Schneidezähne und öffnet bei gehaltenem Zungen-Zahn-Kontakt seinen Mund.

Dosierung: 4x30 Wiederholungen, dazwischen Pausen von der Länge eines Durchgangs



Laterotrusion mit Zungen-Zahn-Kontakt

Ausführung: Der Patient legt seine Zungenspitze an den oberen rechten (linken) Eckzahn, dann bewegt er seinen Unterkiefer in einer Laterotrusion nach links (rechts).

Dosierung: 4x30 Wiederholungen, dazwischen Pausen von der Länge eines Durchgangs