

# Rotationsübung

A.Sabbagh

## Krankengymnastische Übungen zur Behandlung von Kiefergelenkbeschwerden

Ziel der Übungen ist, wieder eine normale Bewegung des Unterkiefers zu erreichen. Führen Sie bitte diese Übungen genau aus, und verlieren Sie nicht die Geduld. Befolgen Sie dazu bitte unsere Ratschläge und benutzen Sie dieses Merkblatt als Gedächtnisstütze.

Für diese Übungen brauchen Sie einen Spiegel, auf den Sie einen schwarzen Faden mit Tesafilm senkrecht spannen können. Am besten lassen sich die Übungen nach dem Zähneputzen durchführen, also mind. 3x täglich ca. 30-mal.

### Rotationsübungen

1. Stellen oder setzen Sie sich vor den Spiegel so, daß der Faden genau durch die Mitte der oberen Schneidezähne verläuft.
2. Öffnen Sie den Mund ca. 3-4 mal so weit es geht und versuchen Sie gleichzeitig mit Ihren Zeigefingern die Gelenke zu ertasten.
3. Ziehen Sie den Unterkiefer mit aller Kraft nach hinten, als ob Sie mit den unteren Schneidezähnen hinten in den Gaumen beißen wollten.
4. Rollen Sie die Zunge nach oben, die Zungenspitze muß den Gaumen so weit wie möglich hinten berühren auch wenn es anstrengt.
5. Nun öffnen Sie den Mund ganz langsam aber soweit es geht, stets mit nach hinten gerollter Zunge und achten Sie dabei darauf, daß.
  - kein Knacken oder stechende Schmerzen auftreten.
  - keine Abweichungen und keine Positionsänderung der Zunge während der Öffnung entstehen.
  - kontrollieren Sie mit Ihrem Zeigefinger, daß das Kiefergelenk sich nicht weit nach vorne bewegt sondern daß es sich auf der Stelle dreht.

Setzen Sie die Übungen solange fort, bis Sie den Mund schnell, ohne Seitenabweichungen, Schmerzen oder Knacken öffnen können.

Nach zwei Wochen führen Sie die gleichen Übungen gegen den Leichtesten Widerstand ihrer am Unterkiefer abgestützten Hand durch, so daß Ihre Kaumuskeln eine erhöhte Kraft zur Durchführung der Übungen benötigen.

Nach 3 Monaten können Sie anfangen, die Übungen Schritt für Schritt abzusetzen. Üben Sie zunächst 1x täglich, 4 Wochen später jeden 2. Tag, einen Monat später 2x in der Woche, anschließend 1x in der Woche (z.B. am Wochenende), was Sie allerdings lebenslang beibehalten sollten, um Rückfälle zu verhindern.

