



## Übungen bei Verspannungen im Gesicht



### Selbstbeobachtung

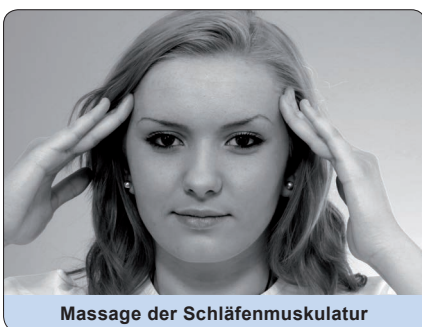
Beachten Sie: Bei entspannter Unterkieferhaltung sind die Zähne nicht in Kontakt. Zu Vermeiden ist insbesondere unbewusstes Zusammenbeissen der Zähne, Verschieben des Unterkiefers und Wangen- oder Lippenbeissen. Zur Erinnerung können gelbe Klebepunkte im alltäglichen Umfeld verteilt werden (Uhr, Handy, Auto, Computer, etc.), welche als Wahrnehmungshilfe dienen.



### Muskeldehnung

Passive Dehnübungen der Kaumuskulatur sind vergleichbar mit dem bekannten «Stretching» im Sport. Der linke Daumen stabilisiert auf den Schneidezähnen den Oberkiefer. Zeige- und Mittelfinger der anderen Hand ziehen den Unterkiefer locker nach unten, bis ein Spannungsgefühl (kein Schmerz!) empfunden wird.

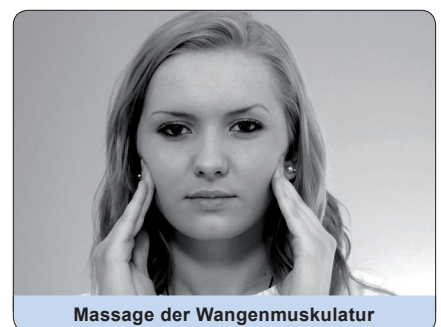
*Diese Position für 6-10 Sekunden halten mit 10 Wiederholungen (mehrmals am Tag durchführen).*



### Thermobehandlung / Massage

Durch Zähneklappern können die Kaumuskeln mit den Fingern gespürt werden. Dort wird unter sanftem Druck der Fingerspitzen oder Handballen mit kreisenden Bewegungen massiert. Eine Vorbehandlung mit Kälte oder Wärme kann die Massage erleichtern.

*Durchführung mehrmals täglich!*



### Medikamentenpflaster

Über Nacht sind selbsthaftende Pflaster mit entzündungshemmenden Wirkstoffen zur Schmerzbehandlung geeignet.