

Stretching för käk- och nackmuskler




NORRBOTTENS
LÄNS LANDSTING

Folktandvården

Stretching

Spänd käk- och nackmuskulatur resulterar ofta i ömhet, smärta, stelhet och begränsad rörlighet i käke och nacke. Stretching (töjning) av musklerna ger minskad ömhet och smärta. Rörligheten förbättras liksom funktionen.

Bäst effekt vid stretching fås om vävnaden är uppvärmd



Stretching av käkslutarmusklerna

- Böj nacken bakåt.
- Ta tag om hakspetsen med den mjuka insidan av handen som sitter mellan tummen och pekfingret.
- Drag isär käken samtidigt som du gapar.
- Det skall strama i tinningar och sidan av käkarna när du gör rätt.



Stretch av nackrosetten



Höger sida

- För hakan nedåt med höger hand
- Fatta med vänster hand kring bakhuvudet
- Håll huvudet lite böjt åt vänster och framåt
- "Lyft" bakhuvudet och tryck in hakan mot halsen
- Det ska strama högt upp i nacken höger sida
- Tänk på att hålla in hakan ordentligt. Gör likadant med vänster sida

Stretch av kappmuskeln



Vänster sida

- Fatta tag om huvudet på vänster sida, ovanför örat med höger hand
- Böj huvudet åt höger och lite framåt
- Vrid huvudet lite åt vänster; håll in hakan
- Sänk vänster skuldra tills det stramar på vänster sida. Gör likadant med höger sida



Utförs _____ gånger om dagen
Med _____ repetitioner
Stretcha i _____ sekunder
Under _____ veckors tid
Övrigt _____



Utförs _____ gånger om dagen
Med _____ repetitioner
Stretcha i _____ sekunder
Under _____ veckors tid
Övrigt _____



Utförs _____ gånger om dagen
Med _____ repetitioner
Stretcha i _____ sekunder
Under _____ veckors tid
Övrigt _____



Ogynnsam hållning, "gamnacke"
belastar såväl nackmuskler som
tuggmuskler.



För en god hållning, föreställ dig
ett snöre fäst högt på huvudet
och som drar upp huvudet i en
bra position.

Träningsdagbok

Datum

Stretching av käkmuskler _____

Stretching av nackmuskler _____