

Koordinationsövningar för känen




NORRBOTTENS
LÄNS LANDSTING

Folktandvården

Koordinationsövningar



Gapa maximalt och slut munnen i en lugn rörelse. Gapa så rakt som möjligt, gärna framför spegel.



För känen så långt möjligt åt höger, sedan åter till utgångsläget.



Gör på samma sätt åt vänster.

Utförs _____ gånger om dagen

Med _____ repetitioner

Under _____ veckors tid

Övrigt _____

Syftet med övningarna är att öka din medvetenhet om ditt beteende för att du ska kunna undvika oönskade ovanor som tandpressning, tungpressning, nagelbitning, lek med piercing mm. Men också att öka din muskelstyrka, uthållighet och förbättra koordinationen. I dag råder stor enighet inom forskarvärlden om betydelsen av fysisk aktivitet för en god livskvalitet. Träning ger bland annat:

- Förbättrad rörelseförmåga
- Bättre kroppskänedom
- Minskad spänning
- Minskad smärta
- Bättre funktion

Uppvärmning före rörelseövningarna



Värme ökar blodflödet och vävnadens töjbarhet. Vetekudde som värms i mikrovågsugn är ett enkelt sätt att värma upp inför rörelseövningarna.