

# Rörelsesövningar för käken



  
NORRBOTTENS  
LÄNS LANDSTING

Folktandvården

# Koordinations- och styrkeövningar



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



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



Gör på samma sätt åt vänster.



Håll en knuten hand under hakan och gapa med näven som motstånd. Håll huvudet rakt när du gapar.

Håll högra handen mot underkäkens högra sida och för käken så långt möjligt åt höger.



Gör på samma sätt med den vänstra sidan.



Använd ena handens fingrar för att hålla emot underkäken när du stänger munnen.



Utförs \_\_\_\_\_ gånger om dagen

Med \_\_\_\_\_ repetitioner

Under \_\_\_\_\_ veckors tid

Övrigt \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Uppvärmning före rörelseövningarna



Värme ökar blodflödet och vävnadens töjbarhet, minskar risken för skador och upplevs oftast behagligt. Är bra före all fysisk aktivitet. Vetekudde som värms i mikrovågsugn är ett enkelt sätt att värma upp inför rörelseövningar, stretching mm.