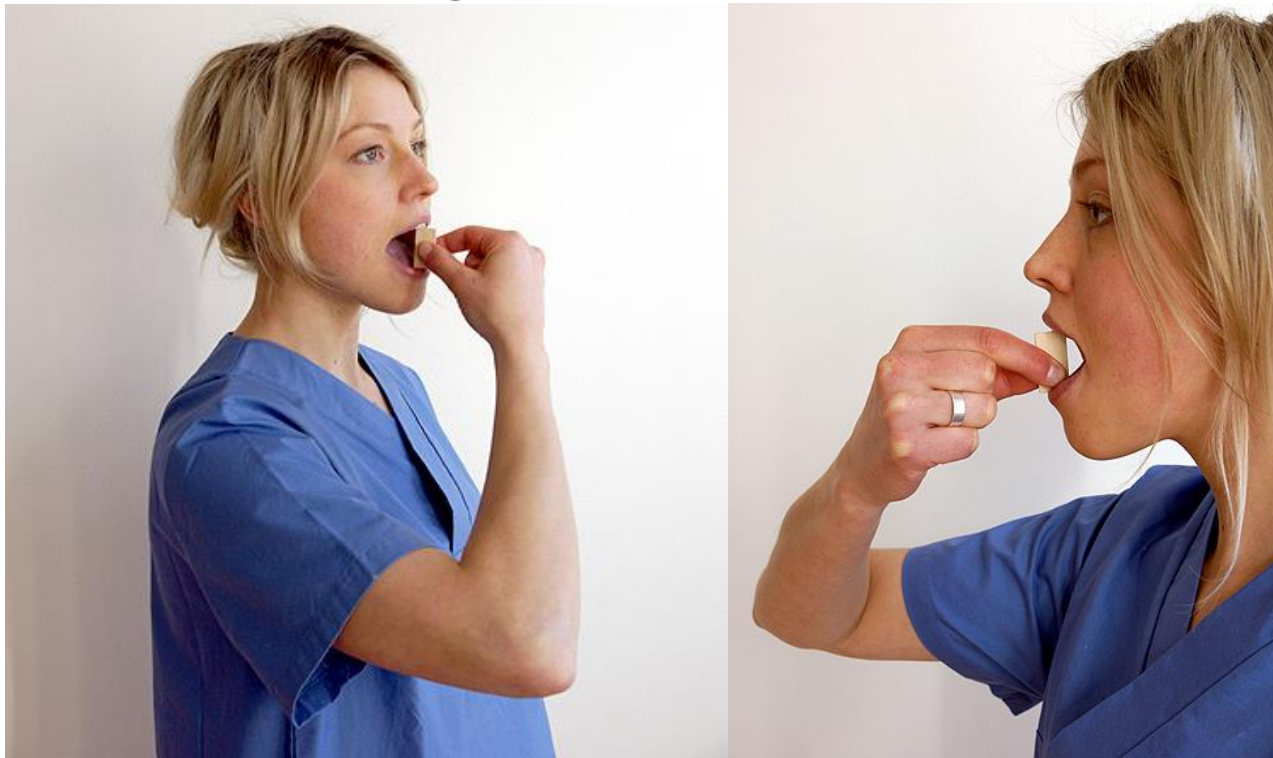


Rörelseövningar vid diskförskjutning med låsning



Diskförskjutning med låsning

Behandlingen syftar till att återge rörligheten i käken. Trästickan används för att underlätta korrekta rörelser men också för att på ett enkelt sätt visa resultatet av övningarna.

Utförs _____ gånger om dagen

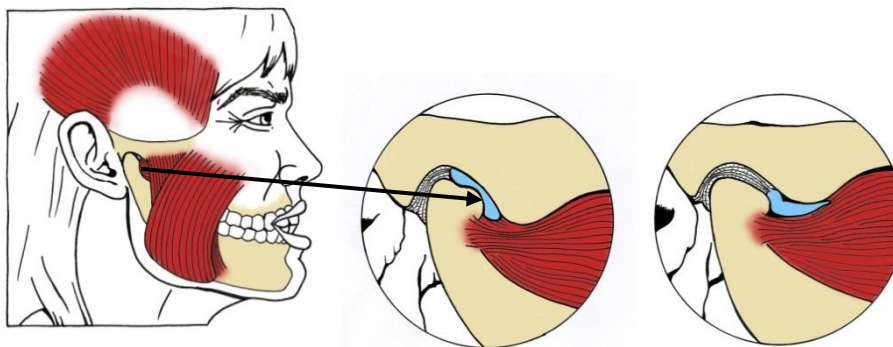
Med _____ repetitioner

Under _____ veckors tid

Övrigt _____

Inskränkt gapförmåga

En vanlig orsak till plötsligt inskränkt gapförmåga är att käkledsdysken skadas, hamnar i felaktigt läge och blockerar käkens rörlighet. Knäppningar kan tidigare ha förekommit i leden. Dyskskadan kan uppstå vid överbelastning av vävnaden i samband med mer påtagligt våld mot käken vid sportutövning, trafikolyckor, mm men också vid långvarig mindre intensiv belastning som tandpressning, tandgnissling eller frekvent nagelbitning.



Uppvärmning före rörelseövningar

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

