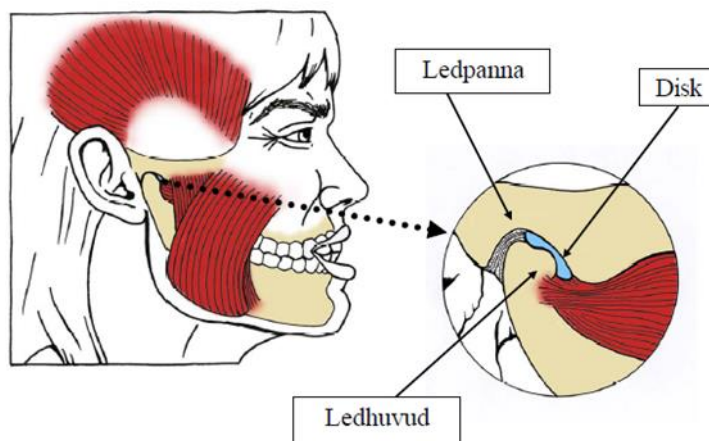


## Rörelseträning vid käkledsknäppning

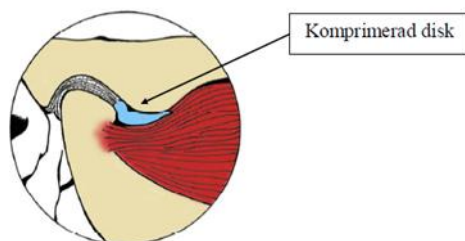
### Varför knäpper det i käkleden?

Käkledsknäppningen orsakas av att käkledsdiskens – broskskivan mellan ledhuvud och ledpanna, hamnat i felaktigt läge.

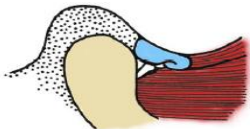


Käkled med käkledsdisk i normal position:



Käkled med disken sammanpressad framför ledhuvudet:



Varje gång ledhuvudet glider på eller av disken knäpper det:

Lätt sammanbitning	Gapning	Maximal gapning
Disken ligger sammanpressad framför ledhuvudet.	Disken tar emot vid rörelsen. Då ledhuvudet glider upp på disken knäpper det.	Ledhuvudet är i normal relation till disken, efter knäppning.
		

## Behandling med rörelseövningar

Rörelseövningar är en enkel metod att minska besvären med knäppningar.

Du tränar själv med hjälp av ett program enligt nedanstående schema:

1. Gapa så att det knäpper. Disken ligger nu rätt.
2. Skjut fram underkäken och bit ihop kant i kant med framtänderna.
3. Gör upprepade gapnings och slutningsrörelser i det framskjutna läget, cirka 20 gånger.
4. När rörelserna utförs skall knäppningen inte finnas kvar.
5. Gör övningarna minst 3-5 gånger dagligen.

Tänk på att:

- Det tar tid innan övningarna ger resultat.
- Övningarna måste utföras flera gånger dagligen.
- Undvik att känna efter om knäppningen finns kvar.
- Tänderna skall bara ha kontakt vid tuggning.
- Nagelbitning och tuggummituggning ökar belastningen i käkleden.

Mer information om käkleder och tandgnissling finns på [www.1177.se](http://www.1177.se)