

Hjælp dig selv

Lær afslapning

Øv dig i at trække vejret dybt ned i maven, lad kæben hænge og slap af i musklerne.

Gå eventuelt til afspænding, massage, fysioterapi, akupunktur, yoga eller lignende.

Bryd uvaner

Erkend og bliv bevidst om i hvilke situationer, du presser eller skærer tænder. Sørg i stedet for, at der er luft mellem tænderne.

Erkend dine stresspåvirkninger

Erkend arbejdsbetinget og følelsesmæssig stress - lyt til din krop

Kost

Spis hvad du kan, uden at det gør ondt.

Undgå overbelastning

Undgå overanstrengelse af muskler og kæbeled, f. eks. at presse underkæben ud i yderstillinger. Tænk på din hovedholdning og ret dig op. Pas på dine arbejdsstillinger.

Pas din søvn - dårlig søvn forværrer smerter

Sørg for at få tilstrækkelig søvn, så du føler dig udhvilet.

Vær opmærksom på, at overdreven indtagelse af kaffe, tobak eller hovedpinepiller kan virke søvnforstyrrende og udløse hovedpine.

Motion

Vær fysisk aktiv i minimum 30 minutter om dagen i henhold til Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

Fysioterapi

Sektion for Orofacial Smerte og Kæbefunktion

Øvelser specielt for tyggemuskler og kæbeled

Udfør kun de øvelser, der er afkrydset og gennemgået i forbindelse med behandlingen. Øvelserne gentages 10 gange to gange dagligt.

Opvarmning

1. Jogging med underkæben

Med afslappet underkæbe laves små bevægelser op og ned og fra side til side uden tandkontakt.



2. Afspænding af underkæben

Slap af og lad underkæben hænge. Slap af i tungen. Sig en "Ah"-lyd og træk vejret dybt ned i maven.



Styrketræning

3. Modstandsøvelse

Gab, mens du presser opad med knyttet hånd på hagen i 5 sekunder og tæl langsomt til fem. Slap af.



4. Modstandsøvelse

Gab op, luk sammen, mens du holder igen med fingrene i 5 sekunder. Slap af.



5. Modstandsøvelse

Skub underkæben til siden, mens du holder igen med en hånd. Hold 5 sekunder. Slap af. Gentages i modsatte side.



6. Modstandsøvelse

Skub underkæben frem, mens du holder igen med hånden i 5 sekunder. Slap af.



Udspænding

- 7.** Placer pegefingern på underkæben og tommelfingern på overkæben og pres kæberne fra hinanden i 5 sekunder. Brug evt. begge hænder.



Varmebehandling

- 8.** Brug varmeg pude eller opvarmet håndklæde på de ømme områder i 15 minutter.



Kuldebehandling

- 9.** Brug en kuldepakning omviklet af håndklæde på de ømme områder i 5 minutter.

Massage

- 10.** Massér de ømme områder på kæber og tinding med et fast tryk i cirkulære bevægelser i 5 minutter. Brug gerne creme.



Øvelser for kæbeled

11. Koordinationsøvelse

Placer en tandstikker mellem fortænderne i underkæben. Tegn en streg på spejlet. Gab op og luk sammen, mens tandstikkeren følger stregen. Skyd underkæben frem og tilbage, uden at tandstikkeren går til en af siderne.



12. Begrænset åbning

Placer tungespidsen i ganen. Åben og luk munden, mens tungespidsen hele tiden er i kontakt med ganen.



Træning af kæbeled for at undgå knæk

13. Gabeøvelse for kæbeled

Placer pege- og langefinger ud for kæbeledet i begge sider. Gab op og luk sammen uden knæk.



14. Gabeøvelse for kæbeled

Placer pege- og langefinger ud for kæbeledet i begge sider. Skyd underkæben lige frem og gab op og luk sammen i denne stilling uden knæk.

