

Übungen bei Kiefergelenksschmerzen und -knacken



Kiefer mit der Zungenspitze am Gaumen öffnen

Zungenspitze möglichst weit hinten an den Gaumen führen und dabei 5 mal den Kiefer weit öffnen und schließen.



Unterkiefer gegen Druck nach rechts

Rechten Handballen an die rechte Seite des Unterkiefers legen und 5 mal den Unterkiefer gegen den Druck des Handballens nach rechts bewegen.



Unterkiefer gegen Druck nach links

Diese Übung wie davor beschrieben nur für die linke Seite durchführen.



Kiefer gegen Druck öffnen

Faust unter das Kinn legen und Kiefer gegen den Widerstand der Faust 5 mal öffnen.



Kieferdehnung

Mit der Daumenkuppe auf den Oberkieferschneidezähnen und dem Zeigefinger auf den Unterkieferschneidezähnen 5 mal Ober- und Unterkiefer voneinander aufdehnen..

Übungen 3 mal wiederholen