

Forslag til hjemmeøvelser ved TMD

Utarbeidet av manuellterapeut John Vikne.

Målgruppe: Deles ut av behandler med instruksjon til pasient om hvilke øvelser som skal utføres og hvordan.

Alle øvelsene passer ikke for enhver diagnose eller pasient. Individuell tilpasning vil være nødvendig. Ved akutte TMD-tilstander (eks. akutt artritt) bør man være forsiktig med hensyn til øvelser.

Avspenning

- Sitt med hendene i fanget, løft skuldrene opp mot ørene, hold og slipp rolig ned igjen. Føl tyngde og avspenning i skulder-, nakke- og halsmuskulatur.
- "Slipp" ansikt- og tyggemuskulatur. Gjør små åpne og lukkebevegelser med underkjeven. Bevegelesene utføres jevnt og rolig med minimalt muskellarbeid. Denne øvelsen kan med fordel gjentas mellom de andre øvelsene.
- Ligg på ryggen med en hånd på magen og en hånd på brystet. Pust rolig inn og ut. Legg merke til hvor det er bevegelse. Ved riktig pusteteknikk skal det kun være bevegelse i magen (magen går ut ved innpust). Øvelsen kan også gjøres i en avslappet sittende posisjon med hendene plassert på magen eller i flankene.

Massasje

- Massasje av tinning- og kjevemuskulatur (lær av behandler). Smertefritt og i sirkulære bevegelser med lang- og pekefinger.

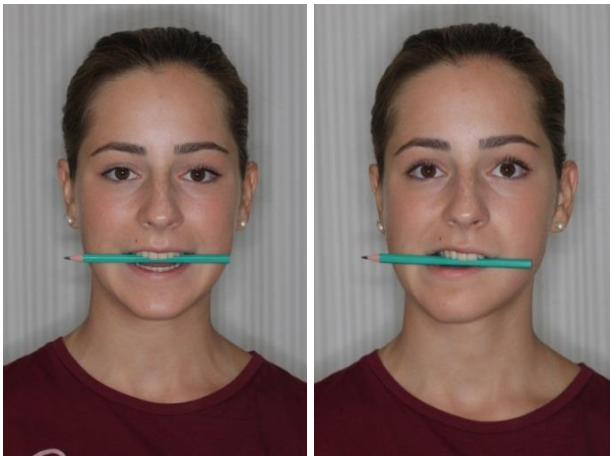


Styrkeøvelser

- Gap langsomt så høyt som mulig. Plasser en knyttet hånd under haken for å gi støtte og motstand.
- Hold underkjeven stabil, gi motstand i alle bevegelsesretninger med en hånd.



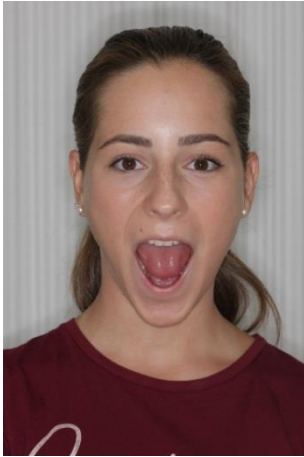
- Hold en blyant mellom tennene, beveg underkjeven frem/tilbake og fra side til side.



- Stå med ryggen mot veggen, press bakhode mot veggen og hold haken inntrukket.

Tøyning

- Gap så høyt som mulig og rolig tilbake.



- Underkjeven føres så langt frem som mulig og deretter til hver av sidene. Deretter tilbake til normalstilling.



Forslag til dosering og generelle bemerkninger

Avspenningsøvelser og massasje kan gjøres flere ganger i løpet av dagen. Tøyninger holdes i 10-30 sekunder og gjøres opptil fire ganger med pause mellom, en gang om dagen.

Styrkeøvelser gjøres opptil tre serier med tilpasset antall repetisjoner (minst 5), en gang om dagen.

Bevegelsene utføres så jevnt som mulig. Øvelsene skal ikke forårsake særlig smerte, men man må regne med ømme muskler etter tøyning og styrkeøvelser.