

ΚΙΝΗΣΕΩ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Κατά την διάρκεια των ασκήσεων προσπαθήστε να είστε όσο δυνατόν πιο χαλαρωμένοι. Ένα μεγάλο ποσοστό στην πολυπαραγοντική αιτιολογία της κροταφογναθικής δυσλειτουργίας οφείλεται στο άγχος (STRESS)! Προσπαθήστε και μάθετε γενικώς να ελέγχετε το άγχος όλη την ημέρα όχι μόνο την ώρα της κινησιοθεραπείας.

Επίσης πρέπει να αποφεύγεται ο πόνος και η δημιουργία θορύβων από την άρθρωση εάν υπάρχουν, ενώ τα δόντια κατά την άσκηση δεν έρχονται σε επαφή μεταξύ τους.

☐

-Άφησε τον εαυτό σου ελεύθερο και τους ώμους σου να πέσουν χαλαρά.

☐

-Άρχισε να κάνεις ελαφρά ανοίγματα και κλεισίματα της κάτω γνάθου.

☐

-Φέρε την κάτω γνάθο όσο πιο μπροστά μπορείς, χωρίς να προκαλείς πόνο ή θορύβους.

☐

-Κάνε το ίδιο προς τα δεξιά και αριστερά.

☐

-Ανοίξε και κλείσε μια φορά το στόμα σου. Τώρα φέρε την κάτω γνάθο προς τα εμπρός κρατώντας αντίσταση στο πηγούνι με την γροθιά του ενός χεριού.

☐

-Κάνε το ίδιο προς τα δεξιά και αριστερά κρατώντας αντίσταση.

☐

-Ανοίξε το στόμα σου και βάλε τα δάχτυλα σου στις κοπτικές επιφάνειες των κάτω μπροστινών δοντιών. Τώρα προσπάθησε να κλείσεις βάζοντας αντίσταση. Κράτησε την αντίσταση για μερικά δευτερόλεπτα.

☐

-Προσπάθησε να ανοίξεις το στόμα σου κρατώντας με την γροθιά του ενός χεριού αντίσταση στο πηγούνι.

☐

-Πάρε ένα καθρέπτη και τράβηξε μία ευθεία κάθετη γραμμή στη μέση με κάποιο μαρκαδόρο, μετά τοποθέτησε μία οδοντογλυφίδα ανάμεσα στους δύο κοπτήρες. Τώρα βλέποντας μέσα στον καθρέπτη προσπάθησε να ανοιγοκλείνεις χωρίς να αποκλείνει η κάτω γνάθος προς τα δεξιά ή αριστερά.

☐

-Αφού τελειώσουν οι ασκήσεις ξάπλωσε ανάσκελα, χαλάρωσε και ξεκουράσου 5' λεπτά της ώρας. Το όλο πρόγραμμα θα εφαρμόζεται 2-3 φορές την ημέρα και κάθε άσκηση θα επαναλαμβάνεται περίπου 10 φορές.

Προσπάθησε να αποφύγεις κάθε κίνηση που προκαλεί πόνο.

© Αισθητική και Χειρουργική Αθανάσιος Πολυχρονίδης (Aesthetic and Surgery Polydds
Dentaloffice) Ιατρείο: ΔΟΪΡΑΝΗΣ 26 & ΠΑΠΑΦΗ - ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, 54638 - ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
Τηλ.: 2310868268
web: www.polydds.gr email: polydds@hotmail.com