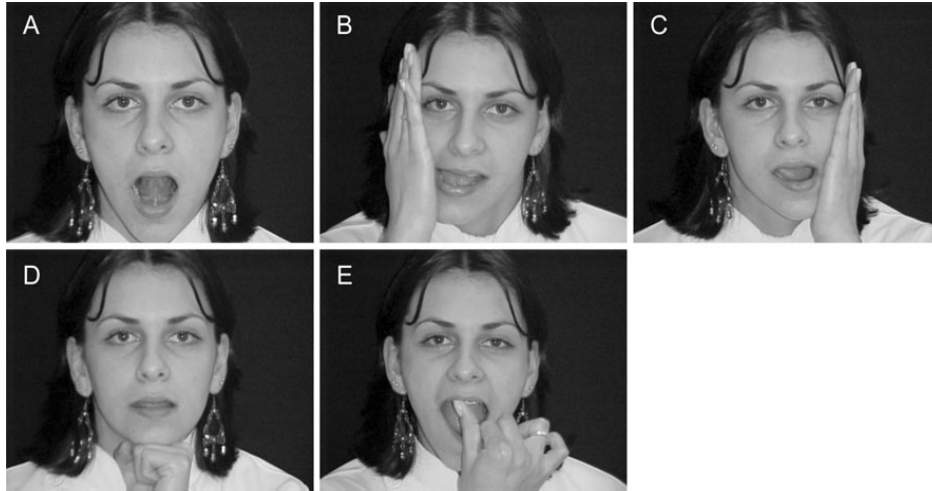


# Kiefergymnastik

Zur Behandlung von Verspannungen/Schmerzen der Kaumuskulatur  
und eingeschränkter Kieferöffnung<sup>[1-5]</sup>



Cunali 2010

Welche Übungen?

1. 5x kontrollierte Kieferöffnung mit der Zunge am Gaumen.
2. 5x rechts und links Unterkiefer gegen leichten Druck der flachen Hand drücken.
3. 5x Öffnung des Kiefers gegen leichten Druck der Faust.
4. 5x maximale Öffnung mit Unterstützung der Finger zur Dehnung der Schließmuskel und der Kiefergelenke.

Wann?

Vor Eingliederung und nach Entfernung der Schiene

Wie?

Jede Übung 5x, die Serie 3x wiederholen

## Bibliographie

1. Magnusson, T. and M. Syren, *Therapeutic jaw exercises and interocclusal appliance therapy. A comparison between two common treatments of temporomandibular disorders.* Swed Dent J, 1999. **23**(1): p. 27-37.
2. Maloney, G.E., et al., *Effect of a passive jaw motion device on pain and range of motion in TMD patients not responding to flat plane intraoral appliances.* Cranio, 2002. **20**(1): p. 55-66.
3. Nicolakis, P., et al., *An investigation of the effectiveness of exercise and manual therapy in treating symptoms of TMJ osteoarthritis.* Cranio, 2001. **19**(1): p. 26-32.
4. Okeson, J.P., *Manual techniques in the treatment of temporomandibular disorders, in Management of Temporomandibular Disorders and Occlusion.* 2008, Mosby Elsevier: St. Louis. p. 358-362.
5. Cunali, P.A., et al., *Mandibular exercises improve mandibular advancement device therapy for obstructive sleep apnea.* Sleep Breath, 2010.