

ÜBUNGEN BEI VERSPANNUNGEN IM GESICHT



Entspannte Kieferhaltung

Selbstbeobachtung

Beachten Sie: Bei entspannter Unterkieferhaltung sind die Zähne nicht in Kontakt. Zu vermeiden ist insbesondere unbewusstes Zusammenbeißen der Zähne, Verschieben des Unterkiefers und Wangen- oder Lippenbeißen.

Zur Erinnerung können gelbe Klebepunkte im alltäglichen Umfeld verteilt werden (Uhr, Handy, Auto, Computer, etc.), welche als Wahrnehmungshilfe dienen.

Muskeldehnung

Passive Dehnübungen der Kaumuskulatur sind vergleichbar mit dem bekannten «Stretching» im Sport.

Der linke Daumen stabilisiert auf den Schneidezähnen den Oberkiefer. Zeige- und Mittelfinger der anderen Hand ziehen den Unterkiefer locker nach unten, bis ein Spannungsgefühl (kein Schmerz!) empfunden wird.

Diese Position für 6-10 Sekunden halten, 10 Wiederholungen. (mind. 3 Mal täglich durchführen).



Thermobehandlung/Massage

Durch Kaubewegungen können die Kaumuskeln mit den Fingern gespürt werden. An schmerzhaften Stellen wird unter sanftem Druck der Fingerspitzen oder Handballen mit kreisenden Bewegungen massiert.

oben Massage des Wangenkaumuskels, unten Massage des Schläfenkaumuskels



Eine zusätzliche Behandlung mit Wärme (z.B. Infrarotlampe, Sauna, Kirschkernkissen) verbessert zusätzlich die Durchblutung.
(Durchführung mehrmals täglich)

Medikamentenpflaster

Pflaster wie zum Beispiel Flectoparin Wirkstoff-Pflaster geben über Nacht den entzündungshemmenden Wirkstoff Diclofenac und den Blutverdünner Heparin ab.

Der Wirkstoff Diclofenac oder Ibuprofen kann in akuten Phasen auch in Tablettenform zusätzlich eingenommen werden.

