

Oefening 4: Ontspanningsoefeningen voor de onderkaak

Uitgangshouding:

- A liggend op uw rug (makkelijkst), of
- B zittend met uw hoofd gesteund, of
- C zittend zonder hoofdsteun (moeilijkst)

Richt uw aandacht eerst op uw schouders en ontspan deze. Vaak zakken de schouders dan een eindje omlaag. Verplaats uw aandacht vervolgens naar de nek, het gezicht, de onderkaak, de lippen en de tong, en ontspan al deze gebieden.

Wanneer de onderkaak ontspannen is, is er geen contact tussen de tanden en kiezen van de onderkaak en die van de bovenkaak. Ook ligt de tong ontspannen in de mond. De tong mag de tanden en het gehemelte wel raken, maar er niet met kracht tegenaan duwen.

Als u ontspannen bent, pakt u uw kin vast en probeert u de onderkaak voorzichtig open en dicht te bewegen. Doe dit gedurende \pm 20 sec.

Het is verstandig om deze oefening uit te voeren op momenten waarop u rustig de tijd hebt (bijvoorbeeld voor het slapen gaan). Als deze oefening goed lukt, probeer dan om het ontspannen gevoel zo veel mogelijk tijdens activiteiten in uw dagelijks leven op te roepen. Let daarbij vooral op tijdens activiteiten waarvan u weet dat u het lastig vindt om te ontspannen (bijvoorbeeld wanneer u stress ervaart, of wanneer u achter een computer werkt).

Deze oefening x dag/week uitvoeren.

Oefening 5: Ontspanningsoefeningen voor het hoofd-halsgebied

Uitgangshouding (opbouwen van A naar C):

- A liggend op uw rug (makkelijkst), of
- B zittend met uw hoofd gesteund, of
- C zittend zonder hoofdsteun (moeilijkst)

Neem rustig de tijd. Zorg ervoor dat u niet gestoord wordt. Let op de ademhaling; blijf tijdens het aanspannen doorademen en ontspan bij het uitademen.

Onderdeel A

- Trek uw schouderbladen naar elkaar toe en laat los (2x).
- Trek uw kin in en laat los (2x).
- Zet uw tanden op elkaar en laat los (2x).
- Duw uw tong tegen het gehemelte en pers de lippen op elkaar en laat los (2x). (Als een van deze lichaamsdelen nu nog gespannen is, herhaal dan de oefening.)

Onderdeel B

- Span uw schouders, nek, kaken en tong tegelijkertijd aan en laat los (2x). (Als een van deze lichaamsdelen nu nog gespannen is, herhaal dan de oefening.)

Onderdeel C

- Richt uw aandacht op uw schouders. Denk terug aan het gevoel van ontspanning in de schouders dat u had direct na de ontspanningsoefening. Door daaraan te denken, kunt u het ontspannen gevoel terugkrijgen. Verplaats de aandacht van de schouders naar de nek, de kaken en de tong. Probeer dit nu ook tijdens activiteiten in uw dagelijks leven toe te passen. Als dit niet voldoende is, span het betreffende lichaamsdeel dan aan om het vervolgens weer te ontspannen.

Als deze oefening goed lukt, probeer dan om het ontspannen gevoel zo veel mogelijk tijdens activiteiten in uw dagelijks leven op te roepen. Let daarbij vooral op tijdens activiteiten waarvan u weet dat u het lastig vindt om te ontspannen (bijvoorbeeld wanneer u stress ervaart, of wanneer u achter een computer werkt).

Deze oefening x dag/week uitvoeren.

Vragen

Hebt u na het lezen van deze folder nog vragen? Bespreek deze dan met uw behandelaar.

© Copyright ACTA

Tekst: Kliniek voor Orale Kinesiologie, ACTA, Amsterdam
Niets uit deze uitgave mag zonder schriftelijke toestemming worden overgenomen.

Kliniek voor Orale Kinesiologie

Oefeningen bij kaakklachten



Ontspanningsoefening
voor de onderkaak



Inleiding

Deze folder is bedoeld voor mensen met kaakklachten. De meest voorkomende kaakklachten zijn pijnlijke of vermoeide kauwspieren, een beperkte opening van de mond en kaakgewrichtsgeluiden. Als de pijn of de beperkte mondopening erg hinderlijk is, dan is het belangrijk om oefeningen te doen: daarmee dempt u de pijn en leert u hoe u de mond verder kunt openen. In deze folder vindt u een aantal oefeningen die hierbij kunnen helpen. De behandelaar zal hieronder aankruisen welke oefeningen het meest geschikt voor u zijn. Houdt u zich vooral aan dit advies.

Oefening 1: Massage van de kauwspieren

Oefening 2: Rekoefening – openen

Oefening 3: Rekoefening – zijwaartse beweging

Oefening 4: Ontspanningsoefeningen voor de onderkaak

Oefening 5: Ontspanningsoefeningen voor het hoofd-halsgebied

Oefening 1: Massage van de kauwspieren

- Plaats uw duim aan de binnenkant van uw wang en bijt even de kiezen op elkaar. U voelt nu de spierbuik van uw kauwspier aanspannen. Dit is het gebied waar u de spier moet masseren.
- Ontspan uw onderkaak en glijd met uw duim van boven naar beneden over de spierbuik. U duwt daarbij uw duim zachtjes naar buiten. Met de vingers van dezelfde hand begeleidt u de beweging aan de buitenkant van de wang. Doe dit gedurende ongeveer één minuut.

Aan het begin van de oefeningen kunt u een milde pijn ervaren, die na maximaal een halve minuut hoort te verminderen. Is dat niet het geval, voer dan de oefening met wat minder kracht uit.

Deze oefening x dag/week uitvoeren.

Oefening 2: Rekoefening – openen

- Plaats uw wijsvingers op de voortanden van uw onderkaak en uw duimen op de hoektanden van uw bovenkaak.
- Open uw mond zo ver mogelijk.
- Duw uw mond voorzichtig iets verder open en houd de mond in deze positie één seconde vast. Hierbij mag u een rekgevoel in de wangen of vlak voor het oor voelen, maar het is niet de bedoeling dat het pijn doet. In dat laatste geval moet u de oefening met wat minder kracht uitvoeren.
- Ontspan de onderkaak en sluit deze tot ongeveer halverwege uw maximale mondopening.
- Herhaal dit keer.

Deze oefening x dag/week uitvoeren.

Oefening 3: Rekoefening – zijwaartse beweging

Om de zijwaartse beweging naar rechts te oefenen:

- Plaats de duim van uw rechterhand op uw rechter bovenhoektand en plaats de wijsvinger van dezelfde hand op uw linker onderhoektand.
- Beweeg uw onderkaak zo ver mogelijk naar rechts.
- Duw met uw wijsvinger de onderkaak voorzichtig iets verder opzij open en houd deze positie één seconde vast. Hierbij mag u een rekgevoel in de linkerwang of vlak voor het linkeroor voelen, maar het is niet de bedoeling dat het pijn doet. In dat laatste geval moet u de oefening met wat minder kracht uitvoeren.
- Ontspan de onderkaak en beweeg deze terug naar het midden.
- Herhaal dit keer.

Voor de zijwaartse beweging naar links voert u de opdracht met uw linkerhand uit, waarbij u de duim op de linker bovenhoektand en de wijsvinger op de rechter onderhoektand plaatst. Uw therapeut zal de oefening aan u demonstreren.

Deze oefening x dag/week uitvoeren.

Algemeen oefenadvies

- Bij het oefenen van de mondopening kunt u het best voor de spiegel staan, zodat u ziet hoe u de onderkaak beweegt.
- Het is beter dat u verschillende malen per dag kort en niet te intensief oefent, dan dat u eenmaal per dag zeer intensief oefent. Twee of drie keer per dag is een gebruikelijk oefenschema.
- Het is verstandig om de oefeningen te koppelen aan een activiteit die u op vaste momenten uitvoert, zoals het tandenpoetsen.
- Het is belangrijk dat u de oefeningen rustig uitvoert.



Massage van de kauwspieren



Rekoefening - openen



Rekoefening - zijwaarts

