



Figur 10.19 Rörelseträning vid käkleds- och tuggmuskelbesvär.

- a) Gapa och stäng munnen
- b) För underkäken så långt som möjligt framåt och sedan tillbaka till ursprungligt avslappat läge
- c) För underkäken så långt som möjligt åt sidan och sedan tillbaka till avslappat läge
- d) Gör samma rörelser som i a men mot motstånd med handen
- e) För underkäken så långt som möjligt framåt med motstånd
- f) Samma rörelse som i c men med motstånd
- g) Tjänjning vid maximal gapning
- h) Tjänjning med bitklämma

Foto: Maria Nilner.