

Üben Sie stets bewusst mit langsamer Geschwindigkeit. Gehen Sie dabei in der Intensität (Schmerz, Anstrengung, Widerwille) niemals auf 10 oder höher. Bei Fragen oder Problemen wenden Sie sich bitte an Ihren Liebscher & Bracht-Arzt oder -Therapeuten.

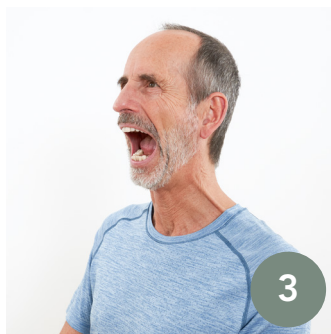
Häufigkeit pro Woche  täglich  Intensität  Schritte

## Faszien-Rollmassage



Rollen Sie mit der **Mini-Kugel** den seitlichen Unter- und Oberkiefer beginnend am Kieferwinkel, dann hochsteigend zum Kiefergelenk und weiter am Unterrand des Jochbeins über das Zahnfleisch des Oberkiefers, Mundwinkel sowie Unterkiefer und zurück entlang am unteren Rand des Unterkiefers bis zum Kieferwinkel **(1)** und die vordere Schläfe **(2)** sowie die Schläfe und den seitlichen Kopf mit der **Mini-Rolle (2)**. Rollen Sie insgesamt dreimal: jeweils mehr von seitlich vorne, dann seitlich und seitlich hinten. Reste zum Schluss mit der **Mini-Kugel**.

## Engpassdehnung



**Schritt 1:** Legen Sie den Daumenwinkel einer Hand über Ihr Kinn, öffnen Sie aktiv den Mund so weit wie möglich und ziehen Sie das Kinn mit der Hand zunehmend nach unten. Steigern Sie den Öffnungswinkel langsam 30 Sekunden lang immer weiter und unterstützen Sie das zusätzlich aktiv.

**Schritt 2:** Halten Sie das Kinn unten fest, während Sie zehn Sekunden lang Ihren Mund mit möglichst viel Kraft gegen die haltende Hand am Kinn in Schließrichtung anspannen. Dabei darf der Öffnungswinkel nicht kleiner werden. Stoppen Sie diese Kraft behutsam. Ziehen Sie Ihr Kinn 20 Sekunden weiter nach unten und unterstützen Sie diese Bewegung aktiv. Wiederholen Sie diesen Schritt noch zweimal.

**Schritt 3:** Lassen Sie Ihr Kinn los und öffnen Sie Ihren Mund noch einmal zehn Sekunden lang aus eigener Kraft so weit wie möglich.

## Varianten



Führen Sie die Übung in Rückenlage aus **(1)**. Ziehen Sie Ihren Mund an den Zähnen mit den Fingern beider Hände auf **(2)**. Halten Sie zur Stabilisierung mit der freien rechten Hand an der Stirn gegen **(3)**.

### Dauerhaft schmerzfrei mit der Liebscher & Bracht App

Damit du die Übungen auch zu Hause richtig durchführst und motiviert bleibst, **schenken** wir dir die Mitgliedschaft unserer **Liebscher & Bracht App** für **3 Monate!** Denn nur wenn du regelmäßig übst, wirst du auch dauerhaft schmerzfrei. Scanne einfach den folgenden **QR-Code** oder gib alternativ diesen Link in deinem Internetbrowser ein: [lie-br.com/app-testen](http://lie-br.com/app-testen)

