1A Kiefer-Übung

Liebscher & Bracht

Übe stets bewusst mit langsamer Geschwindigkeit. Gehe dabei in der Intensität (Schmerz, Anstrengung, Widerwille) niemals auf 10 oder höher. Bei Fragen oder Problemen wende dich bitte an deinen Liebscher & Bracht-Arzt oder -Therapeuten.

Häufigkeit pro Woche (



täglich (

Intensität

 \bigcirc

Schritte



Faszien-Rollmassage





(1) Rolle mit der Mini-Kugel den seitlichen Unterund 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 und (2) die vordere Schläfe sowie die Schläfe und den seitlichen Kopf mit der Mini-Rolle. Rolle insgesamt dreimal: jeweils mehr von seitlich vorne, dann seitlich und seitlich hinten. Rolle zum Schluss auch hier mit der Mini-Kugel.

Engpassdehnung





Schritt 3: Lasse dein Kinn los und öffne deinen Mund noch einmal 30 Sekunden lang aus eigener Kraft so weit wie möglich. Du kannst zwischendurch immer mal wieder lockerlassen und den Kiefer erneut mit aller Kraft so weit wie möglich öffnen.

Schritt 1: Lege den Daumenwinkel einer Hand über dein Kinn, öffne aktiv den Mund so weit wie möglich und ziehe das Kinn mit der Hand zunehmend nach unten. Steigere den Öffnungswinkel langsam 30 Sekunden lang immer weiter und unterstütze das zusätzlich aktiv.

Schritt 2: Halte das Kinn unten fest, während du für etwa 7 Sekunden deinen Mund mit möglichst viel Kraft gegen die haltende Hand am Kinn in Schließrichtung anspannst. Dabei darf der Öffnungswinkel nicht kleiner werden. Dann stoppst du das Anspannen, lässt locker und ziehst dein Kinn 3 Sekunden weiter nach unten und unterstütze diese Bewegung aktiv. Wiederhole diesen Schritt noch zweimal bis 30 Sekunden vorüber sind. Anschließend machst du das Gleiche, aber schneller, sodass du in den nächsten 30 Sekunden etwa 8-12 mal gegenspannst und weiterdehnst.

Varianten









(1) Führe die Übung in Rückenlage aus. (2) Ziehe deinen Mund an den Zähnen mit den Fingern beider Hände auf. (3) Halte zur Stabilisierung mit der freien Hand an der Stirn gegen. Drücke den Unterkiefer nach hinten. (4) Mit Kieferretter

