

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 3:** Lassen Sie Ihr Kinn los und ziehen Sie es noch einmal zehn Sekunden lang aktiv aus eigener Kraft so weit wie möglich nach links.

**Schritt 1:** Legen Sie den Zeigefinger der linken Hand seitlich am Kinn gegen die Unterkante des rechten Unterkiefers, öffnen Sie leicht den Mund, ziehen Sie das Kinn aktiv aus eigener Kraft und mit der Hand nach links und ziehen Sie es 30 Sekunden lang immer weiter nach links, ohne den Kopf zu drehen.

**Schritt 2:** Spannen Sie zehn Sekunden lang Ihr Kinn mit möglichst viel Kraft nach rechts gegen die haltende Hand. Dabei darf es sich nicht bewegen. Stoppen Sie diese Kraft behutsam. Ziehen Sie Ihr Kinn mit der Hand und zusätzlich aktiv 20 Sekunden lang weiter nach links. Wiederholen Sie diesen Schritt noch zweimal.

## Varianten



Stabilisieren Sie Ihren Kopf mit der rechten Hand, die darüber greift **(1)**. Unterstützen Sie das Ziehen der linken Hand noch mit der rechten Hand, indem sie den linken Arm nach links drückt **(2)**. Führen Sie die Übung in sicherer Rückenlage aus **(3)**, auch hier können Sie mit rechts den Kopf stabilisieren.

### 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)

