

## Enkla avslappningsövningar för spända käkar och spänd tunga

Spända käkar och ömma tuggmuskler är ett tillstånd som bland annat kan behandlas med rörelseträning. Utför övningarna minst fyra gånger per dag, gärna fler. Passa även på att träna när du kommer på dig med att över- och underkäkens tänder vidrör varandra trots att du inte tuggar, samt när tungan trycks mot gom eller tänder.

Din tandläkare har visat dig hur du ska göra. Det här är din skriftliga ordination, så att du kan träna hemma.

Observera att övningarna inte ska göra ont.

### Gör så här:

1. Sitt i en upprätt position. Ta ett djupt andetag. Dra samtidigt upp axlarna. Håll andan någon sekund. Andas ut och släpp ner axlarna.
2. Gör 10 gaprörelser utan tandkontakt, ”jogga” med underkäken.
3. För underkäken i sidled, höger-vänster, 10 gånger.
4. För underkäken framåt och bakåt 10 gånger.
5. Slappna av underkäken och tungan. Slut ögonen. Koncentrera dig på känslan av en avslappnad underkäke och tunga. Tänk tyst för dig själv; ”Så här avslappnad ska jag vara”. (Undvik att tänka, ”jag skall INTE spänna käken, INTE trycka tungan, INTE bita ihop”)