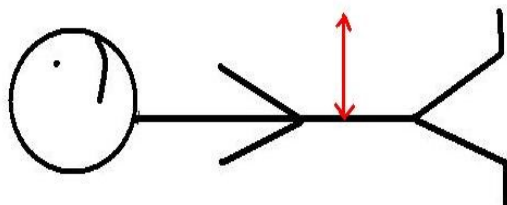


Rehabilitace hypomobilního čelistního kloubu

Informace pro pacienty

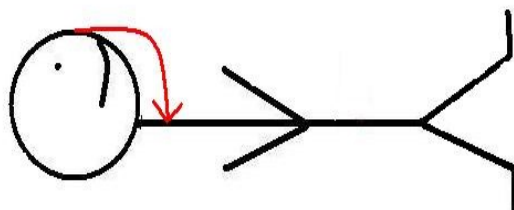
I. Správné dýchání břišní

u výdechu – relaxace



II. Protážení, uvolnění

1. svaly záhlaví (šije) v nádechu 5 s přitisknout bradu k hrudníku
výdech – uvolnit zpět (opakovat 3x)



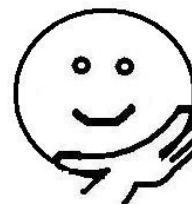
2. svaly čelistního kloubu

- a) v nádechu 5 s tlak palci proti bradě
výdech + posunout bradu ke krku



nebo

- b) tlak na bradu vidličkou z prstů
(palec, ukazovák) protáhnout

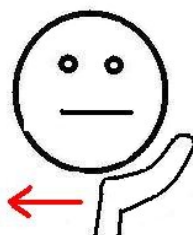


III. Mobilizace

1. postiženou část - pohyb do boku (proti odporu)
- tam a zpět

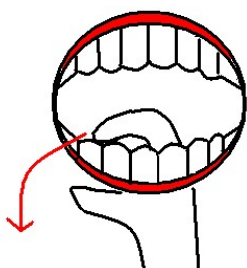


2. postiženou část - trvalý tah (proti odporu)
+ otvírání a zavírání úst (10x)



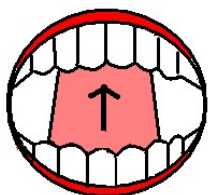
IV. relaxace stažených svalů – strečink

nádech-zívnout-tah čelistí (dva prsty do dutiny ústní za dolní přední zuby a tah dolů)



V. Cvičení – správné otvírání úst

1. pasivní - jazyk na patro
- bradu uchopit palcem a ukazovákem
- otvírání a zavírání se zatlačením brady dolů (10x)



2. aktivní - jazyk na patro
- otvírání a zavírání úst plynule obloukem (10x)