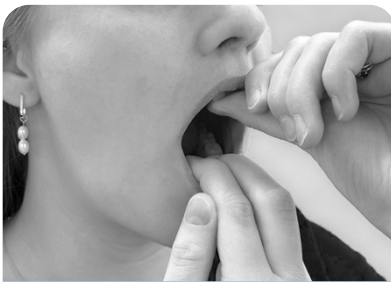


Übungen bei Verspannungen im Gesicht

**Entspannte Unterkieferhaltung**

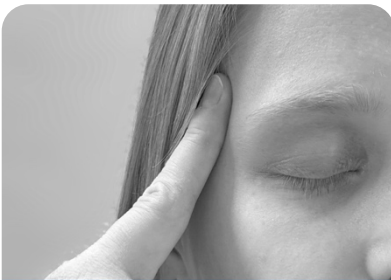
Selbstbeobachtung

Beachten Sie, dass bei entspannter Unterkieferhaltung die Zähne nicht in Kontakt sind. Zu vermeiden ist insbesondere unbewusstes Zusammenbeißen der Zähne, Verschieben des Unterkiefers und Wangen- oder Lippenbeißen. Zur Erinnerung können gelbe Klebpunkte im alltäglichen Umfeld verteilt werden (Uhr, Handy, Auto, Computer, etc.), welche als Wahrnehmungshilfe dienen, um tagsüber auf eine entspannte Unterkieferhaltung zu achten.

**10 Wiederholungen**

Muskeldehnung

Passive Dehnübungen der Kaumuskulatur sind vergleichbar mit dem bekannten „Stretching“ im Sport. Der Daumen der einen Hand stabilisiert auf den Schneidezähnen den Oberkiefer. Zeige- und Mittelfinger der anderen Hand ziehen den Unterkiefer locker nach unten, bis ein Spannungsgefühl (kein Schmerz!) empfunden wird. Diese Position für 6–10 s halten mit 10 Wiederholungen (mehrmals am Tag durchführen).

**Massage der Schläfenmuskulatur**

Massage

Durch Zähneklappern können die Kaumuskeln mit den Fingern gespürt werden. Dort wird unter sanftem Druck der Fingerspitzen oder Handballen mit kreisenden Bewegungen massiert (mehrmals am Tag durchführen).

**Massage der Wangenmuskulatur****Kälte-/Wärmekissen**

Thermobehandlung

Eine Behandlung mit Wärme oder Kälte kann die Massagetherapie ergänzen. Dazu können Wärmekissen (Rapssamen-/ Kirschkernkissen) oder Cold-Packs genutzt werden. (Wobei i.d.R. eine Wärmeauflage bevorzugt wird.)

**Medikamentenpflaster**

Medikamente

Über Nacht sind selbsthaftende Pflaster mit entzündungshemmenden Wirkstoffen zur Schmerzbehandlung geeignet (Bsp. FLECTOPARIN Tissugel Pflaster). Als Alternative zu einem Schmerzpflaster bietet sich ein entzündungshemmendes Gel (Bsp. Voltaren Dolo Forte Emulgel) an. Eine tägliche Einnahme von Magnesium unterstützt die Reduktion von Muskelverspannungen.