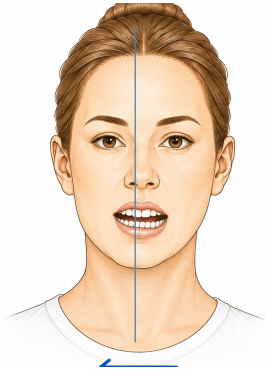


CMD - Heimübungsprogramm

1. Kontrolliertes Öffnen und Schließen



Ausgangsstellung:

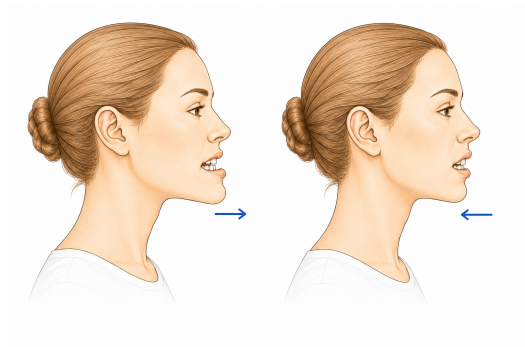
Bequem und aufrecht vor einem Spiegel sitzen oder stehen.

BEACHTEN:

1. Mund langsam und möglichst gerade öffnen.
2. Anschließend kontrolliert wieder schließen.
3. Kopf ruhig halten und die Bewegung nicht erzwingen.

Dosierung: 5 Wiederholungen

2. Unterkiefer vor- und zurückschieben



Ausgangsstellung:

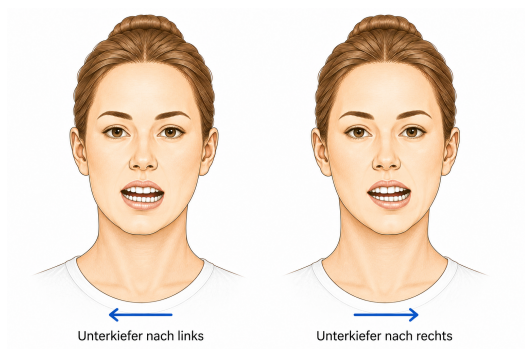
Aufrecht und entspannt sitzen oder stehen; Blick geradeaus.

BEACHTEN:

1. Unterkiefer langsam gerade nach vorn schieben.
2. Anschließend kontrolliert wieder zurückführen.
3. Seitliches Ausweichen vermeiden; ohne Kraft arbeiten.

Dosierung: 5 Wiederholungen

3. Unterkiefer seitlich verschieben



Ausgangsstellung:

Aufrecht vor einem Spiegel sitzen oder stehen; Kopf gerade halten.

BEACHTEN:

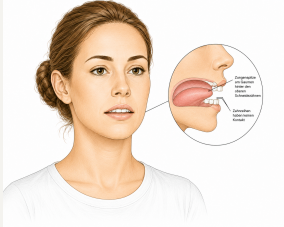
1. Unterkiefer langsam nach links und zur Mitte zurückführen.
2. Danach langsam nach rechts und wieder zur Mitte.
3. Nur der Unterkiefer bewegt sich; der Kopf bleibt ruhig.

Dosierung: Jede Seite 5-mal

Hinweis: Alle Übungen langsam, kontrolliert und schmerzfrei durchführen.

CMD - Heimübungsprogramm

Kiefer-Ruhelage



Im Alltag immer wieder einnehmen:

- Lippen locker geschlossen.
- Zähne ohne Kontakt - nicht zusammenbeißen.
- Zungenspitze entspannt am Gaumen hinter den oberen Schneidezähnen.
- Schultern locker lassen und ruhig durch die Nase atmen.

Mehrmals täglich bewusst kontrollieren.

Entspannung der Kaumuskulatur



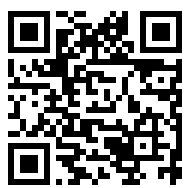
Ausgangsstellung:

Bequem und aufrecht sitzen; Schultern locker lassen.

BEACHTET:

1. Kaumuskel im Wangenbereich mit leichtem Druck kreisend massieren.
2. Anschließend die Schläfenmuskulatur sanft in kleinen Kreisen massieren.
3. Ruhig weiteratmen; die Massage soll angenehm bleiben.

Dosierung: 1-2 Minuten pro Bereich, mehrmals täglich.



Videoanleitung

QR-Code scannen und
CMD-Video ansehen.

Allgemeine Hinweise

- Übungen langsam und ohne Kraft ausführen.
- Nur im schmerzfreien bzw. angenehm tolerierbaren Bereich üben.
- Nicht pressen oder mit den Zähnen aufeinanderbeißen.
- Zwischen den Übungen immer wieder in die Kiefer-Ruhelage zurückkehren.
- Bei deutlicher Beschwerdezunahme Übung abbrechen und Rücksprache halten.