

Leukajumppaohje

Lämmittely

Avaa ja sulje suuta rauhallisesti 10–15 kertaa. Mikään liike ei saa tuottaa erityistä kipua. Jos liike tuottaa kipua, suorita liike pienemmällä voimalla niin lämmittelyssä kuin varsinaisissa harjoituksissa.

Seuraavan harjoitusohjelman jälkeen lepää selälläsi ja rentoudu täydellisesti 10–15 minuuttia.

Lihasharjoitukset ovat rentoutus- ja koordinaatioharjoituksia, mutta samalla myös puremalihaksia vahvistavia ja parantava. Harjoituksia ei kannata liioitella, sillä lihakset voivat yllirasittua ja kipeytyä.

Avausharjoitus voimaa vastaan O

Aseta nyrkki leuan alle ja tue kyynärpää pöytää tai reittä vasten. Avaa suuta noin 1-2 cm samalla vastustaen avausliikettä voimakkaasti.

Pidä leukaa tässä asennossa noin 5 sekuntia. Päästä leuka sitten rennoksi.

Toista liike 5-10 kertaa. Tee harjoitus aamuin illoin.

Avausliikkeessä suu saa avautua vain 1-2 cm harjoituksen aikana.



Sulkemisharjoitus voimaa vastaan O

Aseta jommankumman käden kolme keskimmäistä sormea alaetuhampaiden päälle, kun suu on auki sen verran, että sormet mahtuvat hampaiden väliin.

Yritä sulkea suu samalla vastustaen sulkemisliikettä voimakkaasti. Pidä leuka tässä asennossa 5 sekuntia. Päästä leuka sitten vapaaksi.

Toista liike 5-10 kertaa. Tee harjoitus aamuin illoin.

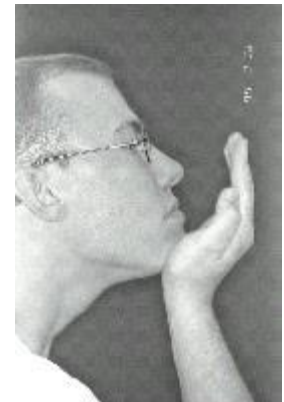


Leuan eteenpäin työntäminen O

Työnnä alaleuka suoraan eteenpäin niin pitkälle kuin mahdollista. Anna leuan sitten rentoutua.

Laita tämän jälkeen kämmen leuan kärkeä vasten ja tee liike nyt voimaa vastaan. Pidä leukaa tässä asennossa 5 sekuntia. Päästä leuka sitten vapaaksi.

Toista liike 5 -10 kertaa. Tee harjoitus aamuin illoin.



Sivuliikeharjoitus O

Liikuta leukaa peilin edessä oikealle ja vasemmalle. Laita käsi sitten alaleuan oikealle puolelle ja tee sivuliike nyt voimaa (kättä) vastaan.

Pidä leukaa tässä asennossa 5 sekuntia. Päästä leuka sitten vapaaksi.

Toista liike 5-10 kertaa. Tee harjoitus aamun illoin.



Sivuliikeharjoitus O

Liikuta leukaa peilin edessä oikealle ja vasemmalle. Laita käsi sitten alaleuan vasemmalle puolelle ja tee sivuliike nyt voimaa (kättä) vastaan.

Pidä leukaa tässä asennossa 5 sekuntia. Päästä leuka sitten vapaaksi.

Toista liike 5-10 kertaa. Tee harjoitus aamuin illoin.



Suoraan avaus-harjoitus O

1. Asetu peilin eteen ja laita esim. hammastikku alaetuhampaiden väliin.

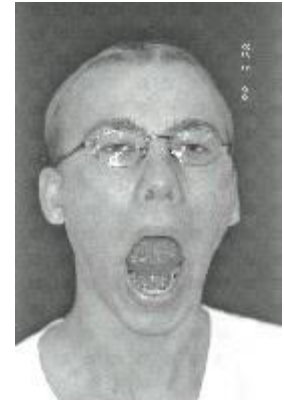
Avaa suuta niin paljon kuin se aukeaa **suoraan**.

Mikäli leuka alkaa kiertyä vasemmalle tai oikealle pysäytä avausliike ja toista liike.

Yritä pidentää suoraan aukeavaa matkaa tarvittaessa ohjaamalla leukaa kädellä.

2. Työnnä leukaa eteenpäin samalla tarkkaillen peilistä, ettei leuka siirry sivulle.

Toista nämä liikkeet useita kertoja



Naksuvien leukanivelien avausharjoitus O

Aseta etu- ja keskisormet molemmin puolin poskia lähelle korvaa.

Avaa suuta, voit nyt tuntea leukanivelen liikkeen. Yritä sitten avata suuta siten, ettet tunne leukanivelen liikettä. Nivelpää ei siis saa työntyä nyt juurikaan eteenpäin.

Toista liike useita kertoja.



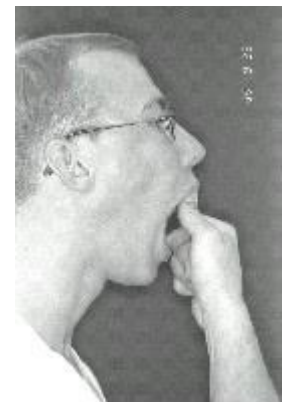
Venytysharjoitus O

Tämä harjoitus **tehdään vain, jos sitä erityisesti kehoitetaan tekemään - ei muulloin**. Tätä harjoitusta tarvitaan harvoin.

Aseta peukalo vasten ylähampaita ja etusormi vasten alaetuhampaita.

Paina sormilla suuta auki ylittämättä kipukynnystä.

Toista 10 kertaa.



Tee saamasi harjoitusohjelma 2-4 kertaa päivässä. Harjoitusohjelman jälkeen lepää selälläsi ja rentoudu täydellisesti 10–15 minuuttia.

Lihasharjoitukset ovat rentoutusharjoituksia, mutta samalla myös puremalihasten voimaharjoituksia. Harjoituksia ei kannata liioitella, sillä lihakset voivat yllirasittua ja kipeytyä.