

## Helppoja jännittyneiden leukalihasten ja kielen rentoutusharjoituksia

Jännittyneet leuat ja aristavat purentalihakset ovat tila, jota voidaan hoitaa muun muassa liikeharjoitteilla. Harjoitteet tehdään vähintään neljästi päivässä tai useammin. Tee harjoitteet myös, kun huomaat ala- ja yläleuan hampaiden koskettavan toisiaan siitä huolimatta, ettet pure tai jos kieli painuu suulakea tai hampaita vasten. Hammaslääkäri on näyttänyt, miten olisi tehtävä. Saat nämä kirjalliset ohjeet kotiharjoittelua varten.

Harjoitteet eivät saa aiheuttaa kipua.

### Tee näin

- 1 Istu suorassa. Hengitä syvään. Kohota samalla hartioita. Pidätä hengitystä joitakin sekunteja. Hengitä ulos ja laske hartiat alas.
- 2 Tee 10 suunaukaisuliikettä ilman, että hampaat koskettavat toisiaan, ”hölkkää” alaleualla.
- 3 Liikuta alaleukaa 10 kertaa sivusuuntaan oikealle ja vasemmalle.
- 4 Liikuta alaleukaa 10 kertaa eteen ja taakse.
- 5 Anna alaleuan ja kielen rentoutua. Sulje silmät. Keskity rentouneen alaleuan ja kielen tuomaan tunteeseen. Ajattele itseksesi: ”Näin rentoutuneen minun tulisi olla”. (Vältä ajattelemasta: ”EN SAA jännittää leukaa, EN SAA puristaa kieltä, EN SAA purra hampaita yhteen”)