

Kay Bartrow

Übeltäter Kiefergelenk

Reading excerpt

[Übeltäter Kiefergelenk](#)

of [Kay Bartrow](#)

Publisher: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.com/b18761>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

<http://www.narayana-verlag.com>





▲ So geben Sie seitlichen Widerstand nach links.



▲ So geben Sie seitlichen Widerstand nach rechts.

5 & 6 Holzschieber

Halten Sie den Spatel mit einer Hand (zwischen Zeigefinger und Daumen), so kann ein Zug nach links oder auch ein Druck nach rechts aufgebaut werden, dem die Kiefermuskulatur standhalten muss, ohne den Unterkiefer von der Stelle zu bewegen.

Die Übung eignet sich für die, die Bewegungsstörungen in seitlicher Richtung, bei Muskelverhärtungen und Schmerzen haben. Sie entspannt die Muskulatur und verbessert die Koordination.



▲ Geben Sie Widerstand beim Kippen.

7 Kieferwippe

Drücken Sie mit dem einen Daumen den Spatel nach oben, der andere Daumen drückt nach unten. Die Kiefermuskulatur muss diesem Widerstand entgegenwirken und darf keine Bewegung zulassen.

Die Übung eignet sich für die, die Gesichtsschmerzen haben oder unter Bewegungsstörungen des Unterkiefers wie Mundöffnungsstörungen leiden. Sie aktiviert die Kaumuskeln, verbessert die die Koordination der Muskeln und steigert die Durchblutung.

Wenn die Kieferregion schmerzt

Eines gleich vorab: Über längere Zeit anhaltende Schmerzen gehören in jedem Fall ärztlich abgeklärt. Die hier vorgeschlagenen Übungen ersetzen in keinem Fall eine ärztliche Untersuchung und Therapie.

Das Kiefergelenk zeigt seine Störungen häufig in örtlich begrenzten Schmerzen, die meist direkt vor dem Ohr gelegen sind. Bei Gelenkstörungen kann eine wichtige Strategie darin bestehen, die Gelenkflächen zu entlasten. Dies kann durch ruhige und vorsichtige Bewegungen des Kiefergelenks, ohne Aufbiss (also ohne Kontakt der oberen Zahnreihe mit der unteren Zahnreihe) erreicht werden, wie in Holzschieber (S. 67) dargestellt.

13 Mund-auf-Kontrolleur

Die primäre Strategie bei Schmerzen in der Kieferregion besteht darin, eine Bewegung oder Unterkieferposition zu finden, die schmerzfrei ist. Eine schmerzfreie Position sollte dann so oft wie möglich eingenommen und eine schmerzfreie Bewegung so häufig wie möglich durchgeführt werden.

Bewegen Sie langsam und kontrolliert den Mund, machen Sie ihn auf und zu. Ober- und Unterkiefer sollten dabei möglichst in einer geraden Linie zueinander bleiben.

▼ So lernen Sie, die Mundöffnung zu kontrollieren.





▲ Halten Sie einen Ball unter dem Kinn fest.



▲ Bewegen Sie mit dem Ball unter dem Kinn den Kiefer in alle Richtungen.

19 Ballhalter

Um die Mobilisation der Kiefergelenke zu steigern, können Sie einen Ball unter das Kinn klemmen und ihn mit dem Unterkiefer bewegen. Der Ball sollte so groß sein, dass Sie ihn bequem zwischen Kinn und Brustbein halten können. Allerdings sollte der Ball nicht kleiner als ein Tennisball sein. Es eignen sich entweder ein Tennisball, ein Soft-Tennisball oder auch ein etwas größerer Schaumstoffball.

Positionieren Sie einen Ball (Tennisball oder einen kleinen Schaumstoffball) zwischen Kinn und dem Brustbein. Halten Sie den Ball in dieser Position etwa für 10-20 Sekunden.

20 Ballverdreher

Öffnen und schließen Sie den Mund, während Sie den Ball unter dem Kinn halten. Der Ball darf nicht verloren gehen! Kontrollieren Sie dabei Ihre Kopfposition und achten Sie darauf, dass der Kopf nicht nach hinten ausweicht.



Kay Bartrow

Übeltäter Kiefergelenk

Endlich wieder entspannt und
schmerzfrei: 60 Übungen mit Soforteffekt

112 pages, pb
publication 2014



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com