

Zähneknirschen

Liebscher & Bracht
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN



SCHRITT 1

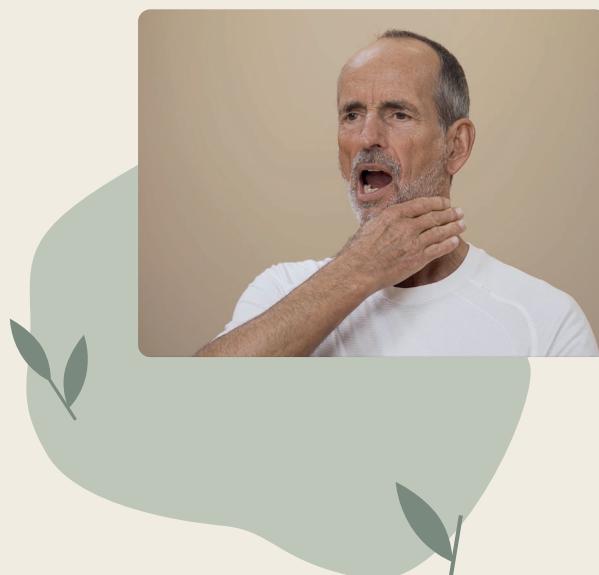
Schaue geradeaus, neige den Kopf leicht nach hinten und öffne den Mund. Lege deine Hand um das Kinn, um die Kieferöffnung zu unterstützen. Drücke für eine optimale Dehnung den Kiefer insgesamt zwei Minuten nach unten.

SCHRITT 2

Schließe den Mund ein wenig, sodass er nur leicht geöffnet ist.

Lege den Zeigefinger der rechten Hand seitlich an die linke Unterkante des Unterkiefers. Ziehe das Kinn aus eigener Kraft nach rechts und unterstütze die seitliche Bewegung mit deiner Hand.

Achte darauf, dass dein Kopf gerade ausgerichtet bleibt und du nur den Unterkiefer vorsichtig zur Seite ziehst. Halte diese Dehnung für etwa zwei Minuten.



SCHRITT 3

Wiederhole die einzelnen Schritte aus der zweiten Übungen auch auf der gegenüberliegenden Seite.

Lege dazu den Zeigefinger deiner linken Hand seitlich an die rechte Unterkante des Unterkiefers. Halte den Kopf weiter gerade ausgerichtet und ziehe das Kinn nach links. Halte die Dehnung für ungefähr zwei Minuten.



FÜR MEHR ÜBUNGEN
TESTE UNSERE
LIEBSCHER & BRACHT APP