

© CMD – Übungsblatt

CMD = Craniomandibuläre Dysfunktion & **Bruxismus**

Bruxismus = (nächtliches) Zähneknirschen, Zähne aufeinanderbeißen

Übung Nr.1) „Der Frosch“

1-2 Minuten / 3-5 x täglich



*1)

- ➔ Setzen Sie sich hin – nehmen Sie eine aufrechte Haltung ein! - legen Sie die Spitze Ihrer Zunge an Ihr Gaumendach (und lassen Sie sie dort!)
- ➔ Öffnen Sie nur leicht und locker Ihren Mund
- ➔ Beginnen Sie nun - erst langsam – Ihren Unterkiefer ganz locker hoch und runter zu bewegen...kleine Bewegungen - werde Sie nun immer etwas schneller...
Wichtig ist, dass Sie diese Bewegung L O C K E R machen. Das fällt anfangs oft noch sehr schwer, verbessert sich aber schnell. - Nur Mut, auch wenn keiner bei dieser exotischen Übung besonders intelligent aussieht – so ist dies eine wundervolle Übung Ihre Kiefergelenke „zu pflegen“ und die umgebende Muskulatur zu lockern. (Auf das „Quaken“ können Sie dabei gerne verzichten... 😊 *2)
- ➔ Wichtig, diese Bewegung sollte immer schmerzfrei sein, ggf. modellieren Sie Intensität und Größe der Bewegung und fragen Sie Ihre Therapeuten.

Helga Graf-Laubenthal
ganzheitliche Praxis für Physiotherapie & Prävention

Ganzheitliche Privatpraxis für Physiotherapie

Mainzer Str.25 - 65185 Wiesbaden - Tel: 0611-880 42 565 - Mobil: 0172 – 1368 124

www.graf-laubenthal.de - graf-laubenthal@t-onlin.de

Übung Nr.2) „Entspann Dich-bleib Cool!“ 1-5 Minuten (1-3x tägl.)



„Augen zu!“

*3+4)

- Im bequemen Sitzen - aber auch abends im Bett vor dem Einschlafen...
- Lösen Sie nun – ganz bewusst - alle Spannung aus Ihrem Unterkiefer...
- Mund und Wangen werden gaaaaaanz weich...
- Augen weich geschlossen...
- Stirn gaaanz glatt... - Kopfhaut & Ohren entspannen... - Nacken entspannen...
- Die Zunge im Mundraum spüren - entspannen - locker liegen lassen...
- Achtsamkeit auf die Atmung richten – Atmung beobachten...: ein – aus – ein...

Bleiben Sie ganz aufmerksam & hoch konzentriert bei den Beobachtungen Ihres Körpers und Ihrer Atmung. Seien Sie dabei offen und neugierig wie ein Forscher, eine Forscherin. Wenn Gedanken kommen – lassen Sie sie wieder los - gehen zu Ihrem Beobachtungsobjekt zurück – ganz geduldig und beharrlich..., immer wieder!

Machen Sie beide Übungen regelmäßig - mehrmals täglich über längere Zeit. Ihr Körpergefühl wird sich stetig verbessern, Sie werden besser entspannen können, Sie werden sich besser fühlen!

Hinweis: Diese Übungen ersetzen keine Therapie, kann sie dabei aber gut unterstützen!

Sie können selber etwas tun – fangen Sie gleich damit an!

Mehr Anregungen und weitere Infos unter www.graf-laubenthal.de

Bei Fragen oder spezieller Physiotherapie bei CMD / Bruxismus wenden Sie sich gerne an:

Helga Graf-Laubenthal
ganzheitliche Praxis für Physiotherapie & Prävention

Physiotherapeutin – Heilpraktikerin (PT) – Entspannungstherapeutin – Yogalehrerin (BDY/EYU) – Ergonomin

Privatpraxis für ganzheitliche Physiotherapie

Mainzer Str.25 - 65185 Wiesbaden - Tel: 0611-880 42 565 - Mobil: 0172 – 1368 124

www.graf-laubenthal.de - graf-laubenthal@t-onlin.de