



## **Massagen zur Lockerung der Kaumuskulatur**

Durch die Massage eines Muskels wird die Durchblutung erhöht und es kann Schmerzlinderung und Muskelentspannung eintreten. Bei Kiefergelenkbeschwerden sollte dieses Programm 3 x täglich durchgeführt werden. Für diese Übungen benötigt man etwas Zeit und Ruhe, denn nach jeder Massage eines Muskels sollte die Lockerungsübung erfolgen, damit die Entspannung auch spürbar wird. Zur Unterstützung kann gerne eine angenehme ruhige Musik gewählt werden.

### **Lockerungsübung (5 Minuten)**

Man setzt sich auf einen Stuhl an einem Tisch und hat beide Füße am Boden stehen. Der Kopf ist leicht über den Tisch gebeugt und die Ellenbogen sind auf der Tischplatte abgestützt, die Fingerspitzen berühren den Haaransatz und die Stirn und die Daumen liegen an der Schläfe. Jetzt verlagert man möglichst viel des Körpergewichtes auf die Füße, den Tisch und den Stuhl und konzentriert sich auf die Gesichtsmuskulatur. Die Augen werden geschlossen und der Kiefer wird losgelassen, innerlich lässt man den Unterkiefer auf den Tisch fallen, man lässt Ruhe einziehen, man lässt den Alltag für diesen Moment ruhen, beobachtet nur noch den eigenen Atem, wie er durch den Mund in die Lungen einströmt und langsam wieder ausgeatmet wird. Es wird einen Moment still und man darf die Ruhe genießen. Nach ca. 5 Minuten holt man sich durch ein bewusstes ganz tiefes Einatmen und durch langsames Drehen des Kopfes nach links und rechts und Öffnen der Augen aus der Versenkung zurück. Dann sollte man sich einmal kräftig schütteln und ist wieder ganz wach.

### **Musculus masseter – erlaubt neben dem eigentlichen Kieferschluss auch Seitwärts- und Längsbewegungen des Unterkiefers (3 Minuten)**

Die Ellenbogen stützen sich wieder auf der Tischplatte ab und die Wangen werden mit dem Daumen und dem Zeigefinger gut durchgeknetet. Sind Stellen besonders empfindlich dort trotzdem vorsichtig weiter massieren.

Nach 3 Minuten locker lassen und wieder in die Lockerungsübung gehen.

### **Musculus temporalis – hebt den Unterkiefer an und schließt damit den Kiefer (3 Minuten)**

Der Muskel liegt an der Seite des Kopfes im Bereich der Schläfen und zieht hinauf zur Kopfmittle. Die Ellenbogen sind wieder auf der Tischplatte und die angegebenen Bereiche werden mit dem Handballen massiert. Schmerzende Areale sollten mit zwei Fingern und kleinen Kreisen noch zusätzlich massiert werden.

Nach 3 Minuten locker lassen und wieder in die Lockerungsübung gehen.

### **Musculus digastricus – der Mundöffner (1 Minute)**

Diesen Muskel findet man, wenn der Kopf leicht nach hinten gekippt ist, in der Grube unter dem Ohr läppchen und hinter dem Unterkiefer. In dieser Grube wird 1 Minute lang mit der Fingerkuppe des Zeigefingers in kreisenden Bewegungen massiert. Hier wird nicht so viel Druck angewendet.

Nach 1 Minute locker lassen und wieder in die Lockerungsübung gehen.





**Musculus pterygoideus medialis – der Mundschließer, der ein kraftvolles Zubeißen ermöglicht (3 Minuten)**

Bei auf dem Tisch abgestützten Ellenbogen mit dem Daumen am unteren inneren Rand des Unterkiefers zum Hals gehen und vom Kieferwinkel an mit dem Daumen kreisende Bewegungen machen. Die übrigen Finger liegen locker auf der Wange.

Nach 3 Minuten locker lassen und wieder in die Lockerungsübung gehen.

*Bis hier konnten alle Massagen gut parallel an beiden Gesichtsseiten gemacht werden und alle wurden außerhalb des Mundes gemacht. Die letzte Massage muss im Mund vorgenommen werden und kann auch immer nur an einer Seite angewendet werden.*

**Musculus pterygoideus lateralis – übernimmt die Mundöffnung und die Rückwärtsbewegung des Kiefers (3 Minuten)**

Man geht mit dem Zeigefinger an der oberen Zahnreihe entlang bis hinter die Zähne, dort macht man nach hinten und oben leichte Stossbewegungen.

Nach 3 Minuten locker lassen und wieder in die Lockerungsübung gehen.

*Nur ständige Wiederholung bringt den gewünschten Erfolg!*

