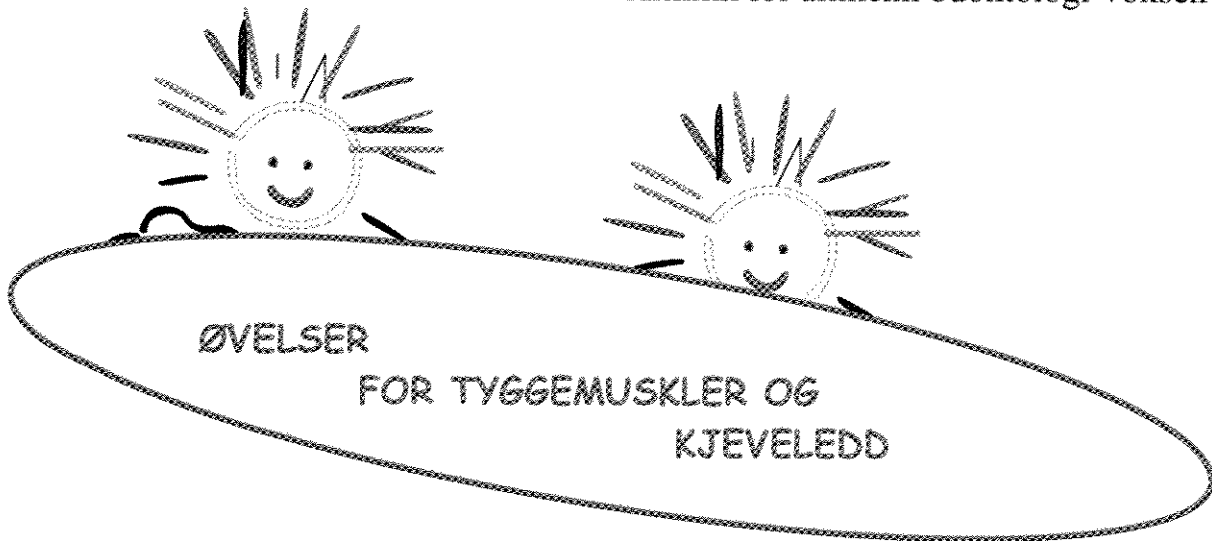




- Pass på ved alle øvelser at nakkemuskulatur er avspent. Ikke glem å puste!!
- Ved øvelsene 5 og 6 kontroller i speil at underkjeven beveger seg langs en rett linje.
- Etter øvelsesprogrammet: La underkjeven hvile.  
Husk!! Tenner skal bare være i kontakt når du tygger og svelger, ca. 17 ½ minutt pr. døgn.

- ☐ 1. Sitt på en stol (med støtte for hodet hvis mulig).  
Løft skuldrene rolig opp mot ørene – hold – før rolig tilbake.  
Slipp pusten. Gjenta øvelsene 4-5 ganger.
- ☐ 2. Bit tennene sammen – hold – slipp. La underkjeven hvile.  
Kjenn forskjellen mellom spenning og avspenning.  
Gjenta 4 - 6 ganger.
- ☐ 3. Utfør små åpne- og lukkebevegelser med underkjeven 10 -12 ganger.  
Øvelsene utføres i et rolig tempo så avslappet som mulig uten at tennene kommer i kontakt. Unngå fremoverføring av kjeven.
- ☐ 4. Før kjeven til venstre side – og til høyre side (4 – 6 ganger).
- ☐ 5. Gap høyt – hold gapehøyden i ca 20 sekunder.  
Lukk forsiktig, ved nedsatt bevegelse – press med fingrene mellom overkjevens og underkjevens tenner (4 – 6 ganger).
- ☐ 6. Før underkjeven så langt frem som mulig – hold – før rolig tilbake (4 – 6 ganger).
- ☐ 7. Nakkeøvelser. Fatt rundt nakken med begge hender.  
Bøy hodet frem. Trekk haken inn – hold.  
Bøyningen skal skje mellom hodet og nakken.