**Ćwiczenia mięśni stawów skroniowo-żuchwowych**

Pozycja wyjściowa – siad na krześle z oparciem – przed lustrem – naśladowanie ruchów żuchwy wykonywanych przez rodzica, w razie trudności z odzwierciedleniem ruchu, rodzic wykonuje wspomaganie motoryczne za pomocą chwytów stając za dzieckiem.

* Otwieranie i zamykanie ust – prawidłowa ruchomość pozwala przy otwarciu ust na wprowadzenie trzech własnych palców do ust 2-4
* Wysuwanie do przodu oraz cofanie żuchwy do tyłu
* Przesuwanie żuchwy na boki przy otwartych ustach
* Połączenie wszystkich ruchów – otwarcie ust, wysunięcie żuchwy, cofnięcie żuchwy, zamknięcie ust – 5 razy
* Ćwiczenie j/w ale z zatrzymaniem ruchu końcowego na 3 sek. – 5 razy
* Po każdym ćwiczeniu – ćw. Oddechowe – wdech nosem wydech ustami – stosunek wdechu do wydechu wynosi – 1:3,1:4,1:6 aby zapobiec hiperwentylacji – 5 razy
* Wykonywanie ruchów okrężnych w prawą i lewą stronę, eliminacja szczękościsku – 5 razy w każdą stronę
* Ruchy z oporowaniem – wskaziciele na brodzie a kciuki pod brodą – otwieranie, zamykanie i ruchy boczne w kierunku ucha – po 5 razy każdy ruch
* Palec wskazujący w linii dolnych siekaczy – prawa ręka, kciuk w linii górnych siekaczy – nacisk na zęby – otwarcie ust, delikatny nacisk na zęby – wytrzymać 10 sek.
* Język u góry za górnymi siekaczami – powolne otwarcie ust, ćwiczenie relaksacyjne – 10 sek.
* Oporowanie palcem wskazującym na prawy bok żuchwy w stronę lewą a następnie w stronę przeciwną

**Opracował**

**mgr Rafał Wijas**

**Fizjoterapeuta NPWZFz 56124**