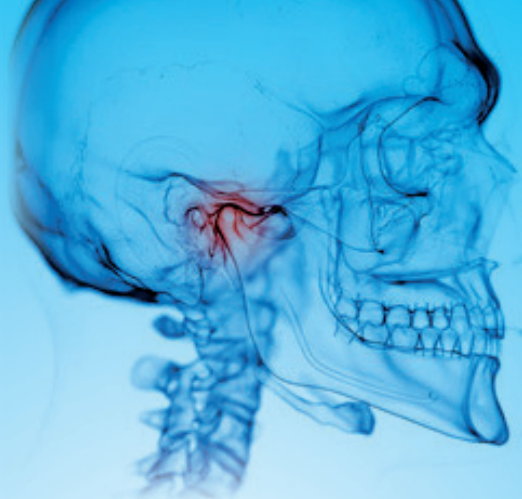




**Klinika ústní čelistní
a obličejové chirurgie**

**Cvičení vhodné
při hypermobilitě
čelistního kloubu**



Cvičení vhodné při hypermobilitě čelistního kloubu

- Špičku jazyka opřete o zadní část horního patra.
- Mírně /středně/ plně (do omezení, které je dané zejména lupnutím, nebo je dané rozsahem pohybu domluveným s lékařem, či terapeutem) otevírejte a zavírejte ústa.
- Snažte se vyvarovat rychlého, nebo nekoordinovaného pohybu, vychýlení do stran, předsouvání dolní čelisti.
- Správný, pomalý, plynulý a symetricky vedený pohyb kontrolujte v zrcadle před Vámi.
- Vhodné je cvičit nejprve vleže na zádech, poté i vsedě.



Klinika ústní čelistní a obličejové chirurgie

17. listopadu 1790, 708 52 Ostrava

Tel.: **597 372 200**

www.fno.cz