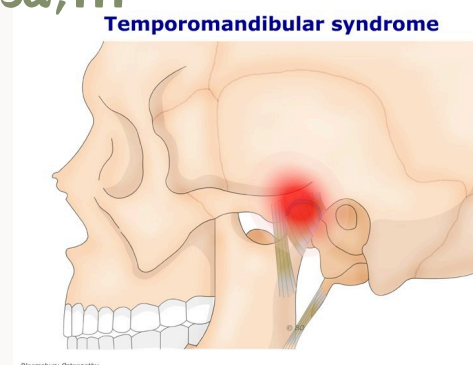


# ČELJUSTNI SKLEP

Čeljustni sklep je najmočnejši sklep v telesu, dnevno se čeljust odpre približno 1800-krat. Omogoča nam govorjenje, požiranje, dihanje, izražanje čustev,...

Do nepravilnega delovanja čeljustnega sklepa lahko pride zaradi daljšega odprtja ust (npr. pri zobozdravniku), povečane mišične napetosti, ki nastane kot posledica stiskanja zob, pretiranega žvečenja, stresa,...

## Znaki in simptomi nepravilnega delovanja čeljustnega sklepa:



1

bolečine v mirovanju ali pri gibanju čeljustnega sklepa

2

pokanje in škrtanje v predelu čeljusti

3

zobobol, glavobol, migrena, bolečina v vratu

4

suhost ust in pekoč občutek v ustih

5

polnost v ušesih, šumenje v ušesih, slab sluh.



# KAKO SI LAHKO SAMI POMAGAMO?

1

Čim večkrat dnevno sprostite čeljust, tako da so ustnice v kontaktu, zgornji in spodnji zobje pa naj se ne dotikajo. Jezik naj počiva naslonjen na nebo.

2

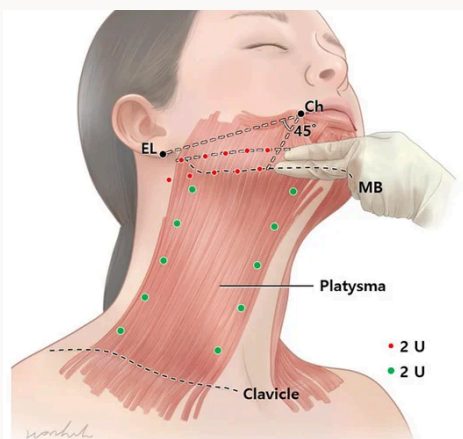
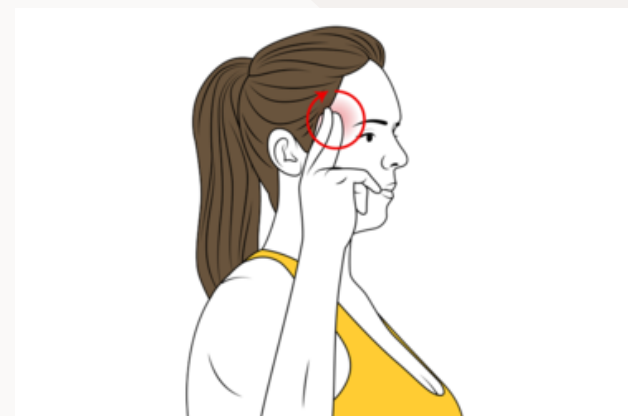
Stisnite zobe, da začutite žvečno mišico, nato ugriz popustite. S konicami prstov nežno drsite po mišici v smeri gor-dol, levo-desno in krožite.



V kolikor na mišici najdete občutljivo točko, na njej zadržite pritisk 20 sekund in popustite.

3

Samomasažo senčnega predela izvajajte z blazinicami prstov, tako da z rahlim pritiskom nežno drsite po mišici v smeri gor–dol, levo–desno in krožite.



4

S kazalcem drsite po spodnjem robu čeljusti. Začnite pri ušesu in nadaljujte do brade. Pritisk naj bo zmeren.

5

Dlan stisnjeno v pest položite pod brado, odprite usta in se skušajte upirati roki, pritisk zadržite vsaj 10 sekund, nato popustite. Vajo ponovite 5–krat.



**Dodatni nasveti:** med hranjenjem skušajte čim bolj enakomerno žvečiti, izogibajte se enostranskemu podpiranju glave in podpiranju glave preko čeljusti, vaje izvajajte vsakodnevno.