



Çene Eklemi Egzersizleri



Fizyoterapi ve Egzersiz Danışmanlığı
İran Caddesi 15/3 Kavaklıdere 06500 Çankaya/Ankara
Tel: 0312 467 67 74 • e-mail: ygul.baltaci@gmail.com

www.gulbaltaci.com

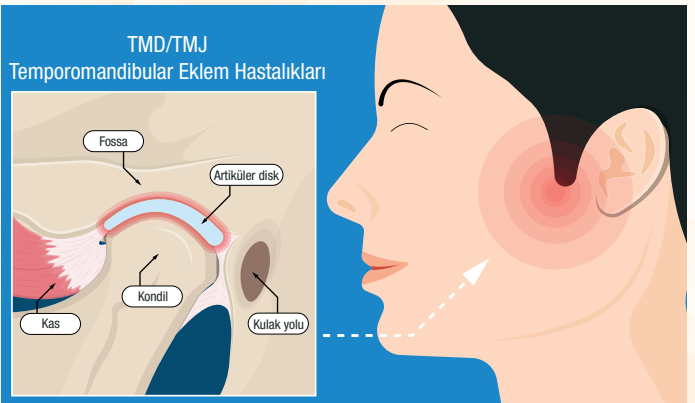
Temporomandibular Eklem Bozuklukları (TMJD) çenedeki eklemlerin fonksiyon bozukluğu anlamına gelir. Çene ekleminde veya çiğneme kaslarında arada sırada hissedilen rahatsızlıkların yaygın görüldüğünü ve endişelenecek bir durum olmadığını unutmayın.

Ağrı, TME'nin en yaygın görülen belirtisidir; ancak bazı kişiler hiçbir ağrı hissetmeseler de çenelerini kullanmakta sorun yaşarlar.

TME belirtileri arasında şunları sayabiliriz:

- Yüz ağrısı
- Postür bozukluğu
- Çene eklemi ve kulak dahil olmak üzere eklemeye yakın bölgelerde ağrı
- Sırt ağrısı
- Ağız rahatça açamamak
- Çene ekleminde kılama, tıkırdama veya gıcırdama sesleri
- Ağız açmaya çalışırken çenenin kilitlemesi
- Baş ağrısı
- Rahatsız ya da “yanlış” hissettiren ısırık
- Yüzün yan tarafında, boyunda veya omuzda şişkinlik

Diğer belirtiler arasında kulaklarda çınlama, az duyma, sersemlik ve görme problemleri bulunur.



Bu problemin nedenleri tam olarak bilinmemekle beraber bazı olası nedenler arasında çene bölgesindeki yaralanmalar, çeşitli artrit türleri, bazı diş cerrahileri veya işlemleri, çenenin gerdirilmesi (ameliyattan önce solunum tüpünün yerleştirilmesi gibi hareketlerin sonucu olarak) ve özellikle uykuda diş gıcırdatma ve sıkma (BRUKSİZM) yer alır.

ÇENE EKLEMİ HASTALIKLARINDA TEDAVİ SEÇENEKLERİ NELERDİR?

1. Hasta eğitimi ve koruyucu tedavi.
2. Splint tedavisi.
3. Ortodontik tedavi.
4. İlaç tedavisi.
5. Egzersizler.
6. Fizik tedavi.
7. Psikiyatrik destek.
8. Geç kalınmış vakalarda cerrahi tedaviler(artrosentez)

Ağız açıklığı önemlidir. Sabah kalktığınızda 3 parmağınızı dikey olarak ağzınıza sokup çıkarabilmeniz gereklidir. Burada önerilen egzersizleri doğru ve istenilen sayılarda yaparsanız tedavinin büyük bir bölümünü kendiniz tamamlayacaksınız.

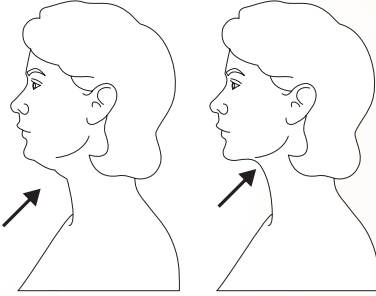
Chin Tuck Egzersizi



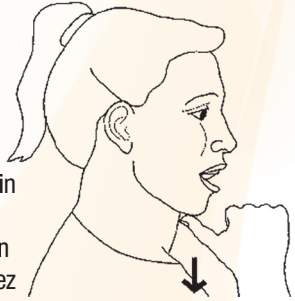
Dik ayakta durun veya sırtüstü yatakta yatın. Bir elinizi alt çenenize yerleştirin ve sanki boynunuz arkaya düşecek gibi hissedene kadar itin. Bu pozisyonda 20'ye kadar sayın. Sabah kalktığınızda 3 kez tekrar edin.

Rocabado (6x6) Egzersizleri

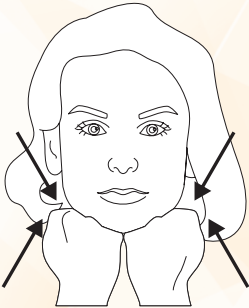
Dilinizi damağınıza, ön dişlerinizin hemen arkasına yerleştirin. Dilinizi bu pozisyonda tutarak burnunuzdan derin bir nefes alıp verin. 6 kez tekrarlayın.



Dilinizi damağınıza, ön dişlerinizin hemen arkasına yerleştirin. Ağızınızı yavaşça açıp kapatırken dilinizi bu pozisyonda tutun. 6 kez tekrarlayın



Dilinizi damağınıza, ön dişlerinizin hemen arkasına yerleştirin ve ellerinizi çenenizin altına yerleştirin. Ağızınızı yavaşça açın ve birkaç saniye tutun.



Ellerinizi parmaklarınız birbirine kenetlenmiş şekilde elinizin arkasına koyun. Ellerinizi hafif bir baskısıyla başınızı hafifçe öne doğru getirin.



Egzersiz No
5

Dik ve güzelce oturun, çenenizi sanki çift çene yapmaya çalışıyormuş gibi geriye doğru getirin.



Egzersiz No
6

Güzelce dik oturun, kürek kemiklerinizi geriye doğru sıkıştırın ve birleştirin

Egzersiz No
7

Ağzınızı açabildiğiniz kadar açın. Ağzınız açıkken her iki işaret parmağınızı çene ekleminize yerleştirin. Bu pozisyonda iken ağzınızı açıp kapatın.



Egzersiz No
8

Lastik bantı boynunuzun arkasına yerleştirin. İki elinizle bant öne doğru çekerken boynunuzu arkaya doğru hafifçe itin.

Boynu arkaya sağı sola yavaşça hareket ettirme

Egzersiz No

9



Çene eklemi için boyun hareketliliği önemlidir. Yavaşça önce yukarı iyice arkaya, sonra sağı ve sonra sola doğru germe yapın. Bu arada bir elinizle üst göğsünüze basarken germe hareketini 20ye kadar sayıp tutun ve 3 er kez tekrar edin.

Alt çene egzersizleri

Egzersiz No

10

