



deutsches Patent

## Entspannungsübungen für den Kiefer.

Nach dem Tragen der F-UPS<sup>®</sup> oder H-UPS<sup>®</sup> werden folgende Entspannungsübungen für die Kiefermuskulatur und das Kiefergelenk empfohlen:

- A. Zungenspitze möglichst weit hinten an den Gaumen führen und 5 x den Unterkiefer öffnen und schließen.
- B. Rechte Hand seitlich an den rechten Unterkiefer legen und 5x den Unterkiefer gegen den Druck der Hand nach rechts bewegen.
- C. Dies für die linke Seite wiederholen.
- D. Die Daumenspitze auf die Oberkieferzähne und den Zeigefinger auf die Unterkieferzähne legen und 5 x den Unterkiefer weit mit Unterstützung der Finger öffnen.
- E. Zähne zusammenbeißen, Faust vorne an das Kinn legen und den Unterkiefer 5 x nach hinten drücken und dabei Zähne zusammen gebissen lassen.
- F. Faust unten an das Kinn legen und gegen Druck der Faust den Unterkiefer 5 x öffnen.

Diese Übungen dann 3 x wiederholen.

