

MASSAGEANLEITUNG ZUR SELBSTBEHANDLUNG IHRER KAUMUSKELSTÖRUNG

Bitte lesen Sie die Anleitung einmal ganz durch, bevor Sie beginnen.

Das Wichtigste:

- Führen Sie die nachstehenden Übungen genau aus.
- Verlieren Sie nicht die Geduld.
- Hören Sie mit den Übungen nicht zu früh auf.
- Besonders dann nicht, wenn sich Ihre Beschwerden schon nach wenigen Tagen bessern sollten.

Das Ziel der Übungen:

Es sollen Lockerungen und eine bessere Durchblutung der Kaumuskeln erreicht werden.
Dann verschwinden auch die Beschwerden.

Die Vorbereitung zu den Massagen:

Setzen Sie sich auf einen Stuhl vor einen Tisch, und zwar so, dass Sie Ihre Ellenbogen aufstützen und den Kopf bequem in beiden Händen abstützen können. Stellen Sie vor sich einen Spiegel auf, in dem Sie ständig Ihren Kopf beobachten können. Legen Sie neben den Spiegel eine Uhr, möglichst mit Sekundenzeiger.

Zu den Massagen selbst:

Führen Sie bitte die Übungen in der angegebenen Reihenfolge aus:

1. Ellenbogen aufstützen, beide große Backenmuskeln gleichzeitig mit beiden Händen (Daumen, Zeige- und Mittelfinger) 3 Minuten kräftig durchkneten, vor allem die eventuell schmerzhaften Knoten aufsuchen und zwischen den Fingern "zerdrücken".
2. Handballen auf beiden Seiten gegen die Schläfen drücken und kreisende Massagebewegungen unter kräftigem Druck für 3 Minuten ausführen. Wenn Sie dabei besonders schmerzhaft Punkte finden, suchen Sie diese anschließend mit Mittel- und Zeigefinger auf und massieren sie für weitere 2 Minuten.
3. Suchen Sie mit den Zeigefingern die eventuell sehr empfindlichen Punkte in der Grube unter den Ohr läppchen auf. Diese Punkte wurden Ihnen gezeigt. Möglicherweise tasten Sie auch hier einen schmerzhaften Knoten. Massieren Sie diese Stellen mit kleinen kreisenden Bewegungen Ihrer Zeigefingerkuppen unter möglichst kräftigem Druck für 2 bis 3 Minuten.
4. Fassen Sie mit Daumen und Zeigefinger bei gesenktem Kinn den hinteren unteren Rand des Unterkiefers auf beiden Seiten. Die Daumen liegen innen, die Zeigefinger gekrümmt außen auf den großen Backenmuskeln. Sie fühlen jetzt den Unterkieferknochen deutlich zwischen den Fingern. Massieren Sie nun 3 Minuten kräftig und drücken Sie dabei die Daumen möglichst hoch in die Weichteile. Massieren Sie gerade so kräftig, wie Sie es ertragen können. Sie sollen keinen starken Schmerz dabei verspüren.