

**Kopfschmerzen, Sehstörungen,
Tinnitus, Schwindel,
Kiefersperre, Muskelschmerz...**

**Knirschen und Knacken am
Kauapparat...**

Mögliche Symptome für eine
Kiefergelenksdysfunktion oder
Myopathie!

**Schmerzlinderung
Mobilisation
Dehnung
Wahrnehmung
Muskeltraining**

durch

**nicht medikamentöse,
ergänzende Therapie durch
Manuelle Therapie und
Physiotherapie!**

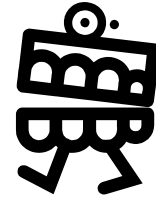
Einfache Übungen:

(langsam u. sanft ausführen -
10-15 Wiederholungen / Übung)

- im Sitz die Wirbelsäule aufrichten
wie eine Marionette
- In aufrecht sitzender Position das
Kinn in eine Nickbewegung bewegen
(Nacken dabei lang)
- Mit langem Nacken malt die Nase
eine kleine, flache, liegende „8“
- Mit langem Nacken malt nur der
Unterkiefer eine flache, liegende „8“
- „Fisch“ Übung (bitte nachfragen)
- Sanfte, ausstreichende
Gesichtsmassage



**Zu Risiken und
Nebenwirkungen fragen Sie
Ihre/n Physiotherapeut/in
oder Manualtherapeut/in!**



Besuchen Sie uns unter:

www.physiotherapie-budenheim.de



**Praxisgemeinschaft
Dagmar Schlaubitz / Martina Bohr-Adams**

**Tel: 0 61 39 – 57 21 / 0 61 39 - 56 55
Erwin-Renth-Str. 1 - 55257 BUDENHEIM**

kontakt@physiotherapie-budenheim.de

(Buslinie 64, über der Sparkasse)

Die Telefonnummer für Ihren Kiefer:

Tel: 0 61 39 - 57 21



Bei uns sind Sie in guten Händen!