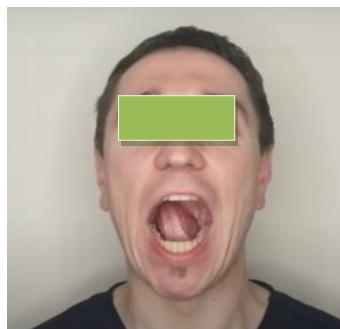


**8 упражнение:** открытый рот, движение челюсти влево/вправо, язык при этом в области неба.



**9 упражнение:** Легкий массаж мышц подбородка и собственно жевательных мышц. Плавными расслабляющими движениями. Настраиваемся на отдых после хорошей мышечной работы.



Данный комплекс разработан на основе материалов стоматолога-ортопеда Николая Грановского (@dr.granovskii).

Предупреждение дисфункции ВНЧС требует снижения уровня стресса и избыточных нагрузок на сустав, своевременного и качественного протезирования зубов, исправления патологии прикуса, коррекции нарушений осанки.

Для коррекции неправильного прикуса проводится лечение с помощью брекет-систем. Чаще всего ортопедическому и ортодонтическому лечению дисфункции ВНЧС несъемными аппаратами предшествует ношение ортопедических шин или кап.

Для получения более подробной информации и составления плана лечения приглашаем на прием к специалистам нашего центра.

**Имеются противопоказания.  
Рекомендована консультация  
стоматолога.**

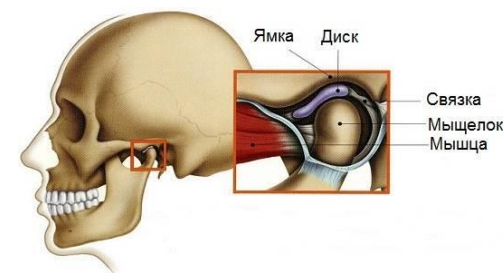
**"Кировский клинический,  
стоматологический центр"**

адрес: 610020, г. Киров, ул. К. Либкнехта 92  
e-mail: [kstp@e-kirov.ru](mailto:kstp@e-kirov.ru)  
телефон единого call-центра (8332) 64-26-51



**"Кировский клинический,  
стоматологический центр"**

**Комплекс  
миогимнастических  
упражнений при  
дисфункции ВНЧС и  
болях в жевательных  
мышцах**



**Дисфункция** (от лат. *dys* - плохой, затрудненный + *functio* - действие, осуществление) - это нарушение деятельности.

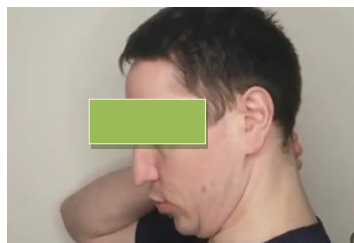
ВНЧС - височно-нижнечелюстной сустав, отвечающий за все движения нижней челюсти.

Соответственно, дисфункция ВНЧС – это нарушение подвижности сустава, в виде ограничения или увеличения движения, бокового смещения, щелчков в суставе, боли в мышцах лица.

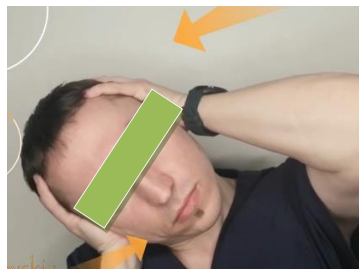
При лечении синдрома болевой дисфункции височно-нижнечелюстного сустава **применяют лечебную гимнастику в комплексе с основным лечением.**

Упражнения подбираются врачом, предварительно проводится инструктаж. Каждое упражнение выполняется в своем темпе, без болезненных перенапряжений, повторение по 30 сек.

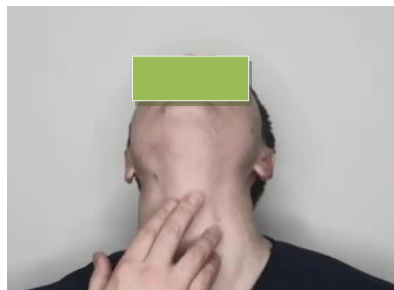
**1 упражнение:** голова назад и вниз на выдохе, подбородок максимально на себя. Цель: растяжение мышц шеи.



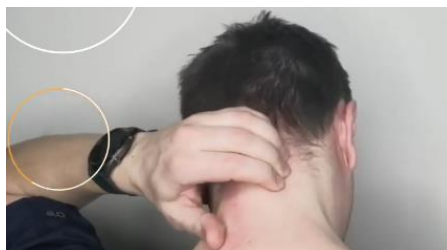
**2 упражнение:** наклоны головы в одну/другую сторону. Захватываем затылок с двух сторон и тянем на себя и вниз. Ощущаем растяжение мышц шеи.



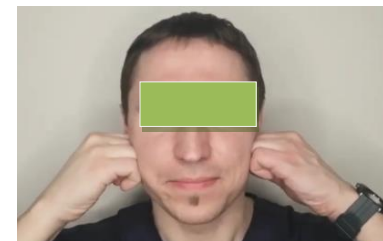
**3 упражнение:** голова запрокинута назад, подбородок вперед и вверх. Цель: растяжение передней поверхности шеи.



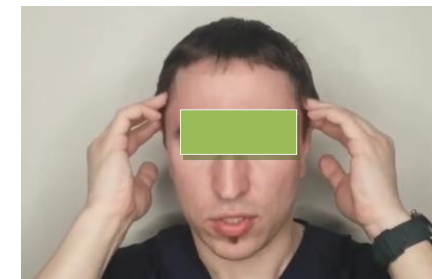
**4 упражнение:** массаж мышц шеи (задняя поверхность) с обеих сторон, левая рука на правую мышцу и наоборот.



**5 упражнение:** массаж жевательной мышцы. Мышцы при этом должны быть расслаблены, зубы разжаты.



**6 упражнение:** массаж височной мышцы. Помогает смягчить головные боли напряжения.



**7 упражнение:** открывание и закрывание рта с сопротивлением на 6-7 сек. Ставим пальцы на подбородок и стараемся открыть рот, а руки давят в сторону закрытия, и наоборот.

