

Aumento del Movimiento de Apertura

Propósito

Este ejercicio le ayudará a relajar los músculos de la apertura, estirar los músculos que cierran e incrementar la apertura de la boca.

Precauciones :

No haga este ejercicio si hay dolor , clics o resaltes en la articulación.

Ejercicio

Vea las fotos para saber cómo se debe hacer este ejercicio. Hagalo por uno o dos minutos, dos veces al día. Use hielo o calor húmedo, lo que sea más cómodo para usted, sobre las zonas de dolor muscular mientras haga el ejercicio.

1. Gradualmente aumente la apertura de la boca colocándo un nudillo o un objeto del mismo tamaño entre los dientes.
2. Deje descansar los dientes sobre el nudillo o el objeto por 60 segundos.
3. Aumente a dos nudillos y finalmente tres.



Un dedo



2 Dedos



3 Dedos

Nota:

- No desviar la mandíbula hacia los lados.
- Deténgase si escucha ruidos muy fuertes.
- Haga el ejercicio lentamente

Prescripción:

_____ Repeticiones
_____ Veces por dia

Dra. Shannon Owen
Dr. Marcelo Tello
www.healing.cl

Santiago
HEALTH AND HEALING
CENTER

Napoleon 3200 of. 302
Metro El Golf Las Condes
[\(02\)378 9120](tel:(02)378 9120)