

# Verspannungen im Gesicht

Übungen bei Muskelverspannungen im Gesicht



SSO

Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft  
Société suisse des médecins-dentistes  
Società svizzera odontoiatri  
Swiss Dental Association

1



### Selbstkontrolle

In entspannter Kieferhaltung berühren sich die Zähne nicht. Man sollte insbesondere vermeiden, unbewusst die Zähne zusammenzupressen, den Kiefer nach vorne zu schieben und sich auf die Lippen oder Wangen zu beissen. Um sich daran zu erinnern, dies zu vermeiden, kann man kleine Post-its an Orten anbringen, die man täglich im Blick hat (z. B. in der Küche, im Auto, am Computer usw.).

**Jedes Mal, wenn man die Post-its sieht, wird man daran erinnert, die Position der Zähne zu kontrollieren und die Muskulatur zu entspannen.**

2



### Dehnung der Kaumuskulatur

Dehnübungen der Kaumuskulatur sind vergleichbar mit Dehnübungen im Sport. Stabilisieren Sie den Oberkiefer mit dem linken Daumen an den Frontzähnen. Mit Zeige- und Mittelfinger der anderen Hand drücken Sie den Unterkiefer vorsichtig nach unten, bis eine leichte Spannung spürbar ist (ohne Schmerzen!).

**Halten Sie diese Position für 6–10 Sekunden und wiederholen Sie die Übung 10-mal. Führen Sie die Übung mehrmals täglich durch.**

3



### Wärmetherapie/Massagen

Beim Zusammenbeissen der Zähne können Sie die Kaumuskulatur mit den Fingern ertasten. Massieren Sie diese Bereiche mit kreisenden Bewegungen und leichtem Druck mit den Fingerspitzen oder der Handfläche. Eine vorherige Wärmeanwendung kann die Wirkung der Massage unterstützen.

**Wiederholen Sie die Übung mehrmals täglich.**



4



### Medizinisches Pflaster

Über Nacht kann es sinnvoll sein, ein Pflaster mit entzündungshemmender Wirkung (z. B. Flector) auf die schmerzende Stelle aufzukleben.

**Verwenden Sie das Pflaster nicht länger als 3 Tage hintereinander.**