

KIEFERGELENK ÜBUNG 8

Kieferöffnung gegen Widerstand

Daumen links und rechts unter dem Unterkiefer platzieren. Zeige- und Mittelfinger über den Kaumuskeln positionieren. Nun Mund langsam ca. 1 cm gegen einen leichten Widerstand öffnen und schliessen. Wiederholung: 5–6 Mal.

