

Puremalihasten hieronta ja venyttely – omahoito-ohjeita (tulostettava potilasohje)

Kirjoittaja: Marjo-Riitta Liljeström

Puremalihasten venyttelyllä autetaan leuan toiminnan palautumista normaaliin ja vähennetään kipua. Venyttelyä voi tehdä myös itse kotona. Voit aluksi lämmitellä lihakset lämpötyynyn avulla ja tekemällä pyöriä hierovia liikkeitä sormenpäillä.

1. Ohimolihaksen venytys

- a. Käy istumaan matalalle tuolille, tuolin etureunaan. Aseta kyynärpäät polville ja tarkista, että selkä ja niska ovat suorassa linjassa, keho lantiosta eteenpäin kallistuneena.
- b. Etsi lihasmassa hampaista yhteen puremalla ja rentouttamalla; tunnet lihaksen poskiluun yläpuolella ohimoilla, silmien tasolla.
- c. Aseta sormenpäät tukevalla otteella poskiluun yläpuolelle, lihaksen alaosaan. Kyynärpäät polvilla nojaa vartalon painoa eteenpäin (Kuva 1), jolloin sormenpäät työntävät lihasmassaa edessään ylöspäin noin 1–2 cm. Laske kolmeen ja palauta lihasmassa sormenpäiden alla takaisin lähtöasemaan ja toista liike 5–10 kertaa. Tarkoitus ei ole liu'uttaa sormia pinnassa ja venyttää ihoa. Tarkkaile, että niska ja selkä pysyvät linjassa.
- d. Venytystä voi tehostaa avaamalla ja sulkemalla suuta venytyksen rauhallisessa rytmissä (Kuva 2).

2. Poskilihaksen venytys

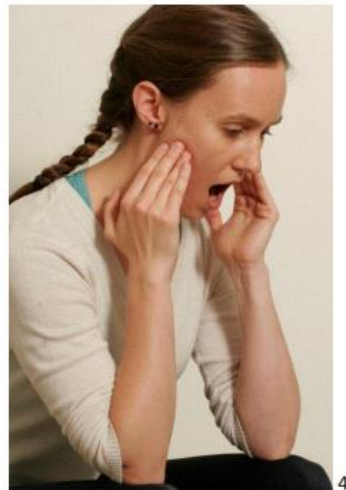
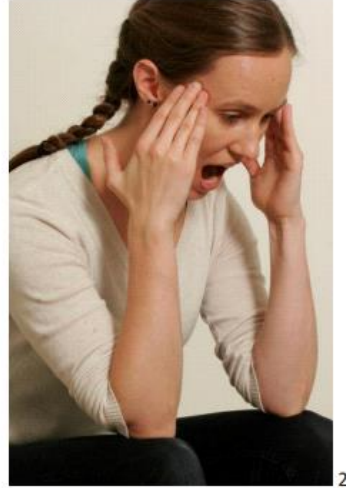
- a. Pidä sama asento kuin edellisessä harjoituksessa.
- b. Tunnustele aluksi sormilla lihaksen sijainti puremalla hampaat yhteen ja rentouttamalla. Lihaksen pitäisi tuntua alaleuan takakulman ja poskiluun välissä.
- c. Aseta sormenpäät tukevasti alaleuan takakulmaan ja työnnä lihasmassaa sormilla ylöspäin noin 1–2 cm, nojaamalla vartalon painoa eteenpäin ja pitäen kyynärpäät polvilla (Kuva 3). Laske rauhallisesti kolmeen venytyksen aikana ja palauta lihasmassa sormien alla takaisin leuan alaosaan. Toista liike 5–10 kertaa. Tarkoitus ei ole liu'uttaa sormia pinnassa ja venyttää ihoa. Tarkkaile, että niska ja selkä pysyvät linjassa.
- d. Venytystä voi tehostaa avaamalla ja sulkemalla suuta venytyksen rauhallisen rytmin mukaan (Kuva 4).

3. Poskilihaksen venytys suun sisäpuolelta

- a. Laita peukalo suun sisäpuolelle, posken ylä-takaosaan, sekä etu- ja keskisormi sitä vasten posken ulkopuolelle. Liu'uta sormia ylhäältä alaspäin lihasta pitkin. Venytys etenee vähitellen lihaksen takaosasta kohti sen etuosaa.

b. Tämä jälkeen venytetään päinvastoin lihaksen alaosasta ylöspäin, alkaen jälleen takareunasta ja edeten vähitellen etureunaa kohti.

c. Toista venytysliike 5–10 kertaa.



Lähde: Lääkäriseura Duodecim. Käypä hoito -suositus Purentaelimistön toimintahäiriöt, 18.9.2013