

Puremalihasten hieronta ja venyttely – omahoito-ohjeet

Puremalihasten hieronnalla ja venyttelyllä autetaan leuan toiminnan palautumista normaaliin ja vähennetään kipua. Niitä harjoituksia voidaan tehdä myös itse kotona esim. herätessä ja ennen nukkumaan menoa (ks. video: [\[Potilaan ohjeistus puremalihasten käsittelyyn kotona\]](#)). Oikeat lihaskohdat löydät lisämateriaalista [\[Tietoa puremalihaskivuista ja omahoidosta\]](#), kuva 1].

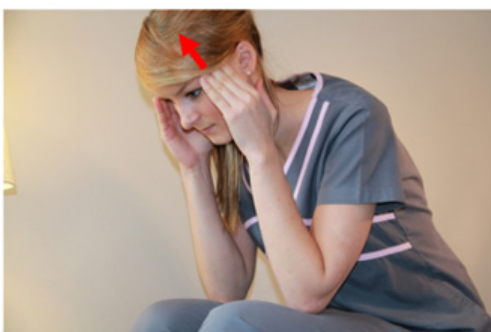
1. Lihasten alkulämmittely

- a. käyttäen lämpötyynyä tai infrapunalamppua noin 5 minuuttia / leukapuoli. Puremalihasten lämpökäsittelystä on saatavilla erillinen ohje [\[Puremalihasten lämpökäsittely – omahoito-ohjeet\]](#).
- b. tekemällä hierovia pyöriviä liikkeitä sormenpäillä muutaman minuutin ajan.

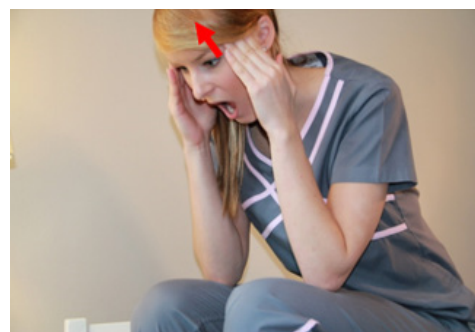
2. Ohimolihasvenytys

- a. Käy istumaan tuolille, tuolin etureunaan. Aseta kyynärpäät polville tai sopivan korkuiselle pöydälle ja tarkista, että selkä ja niska ovat suorassa linjassa, hartiat alhaalla ja keho lantiosta eteenpäin kallistuneena.
- b. Etsi lihasmassa hampaaita yhteen puremalla ja rentouttamalla; tunnet lihaksen poskiluun yläpuolella ohimoilla, silmien tasolla.
- c. Aseta sormenpäät tukevalla otteella poskiluun yläpuolelle, lihaksen alaosaan. Kyynärpäät polvilla tai sopivan korkuisella pöydällä, nojaa reilusti vartalon painoa eteenpäin [kuva 1], jolloin sormenpäät työntävät lihasmassaa edessään ylöspäin noin 1–2 cm. Laske rauhallisesti kolmeen ja palauta lihasmassa sormenpäiden alla takaisin lähtöasemaan, rentouta hetkeksi ote, hengitä sisään ja toista liike 5–10 kertaa. Tarkoituksena ei ole liu'uttaa sormia pinnassa ja venyttää ihoa. Tarkkaile, että niska ja selkä pysyvät linjassa ja hartiat rentoina. Voit samalla tekniikalla käydä läpi laajemminkin ohimolihas ylemmää ohimolla ja korvan yläpuolelta.

Venytystä voidaan tehostaa avaamalla suuta venytysvaiheessa ja sulkemalla suu palautusvaiheessa rauhalliseen tahtiin [kuva 2].



Kuva 1. Ohimolihasvenytys



Kuva 2. Venytyksen tehostaminen suuta avaamalla. Kallista yläkehoa reilusti eteenpäin.

3. Poskilihasvenytys

- a. Pidä sama asento kuin edellisessä harjoituksessa.
- b. Tunnustele aluksi sormilla lihaksen sijainti puremalla hampaaita yhteen ja rentouttamalla. Lihaksen pitäisi tuntua alaleuan takakulman ja poskiluun välissä ja sen etureunan posken keskivaiheilla.

- c. Venytä poskilihasta ylhäältä alaspäin ja alhaalta ylöspäin asettamalla sormenpäät tukevasti lihaksen pintaan poskiluun takaosan alle (lihaksen yläreuna) tai leukakulmaan (lihaksen alareuna). Työnnä lihasmassaa sormilla noin 1–2 cm nojaamalla reilusti vartalon painoa eteenpäin ja pitäen kyynärpäät polvilla (tai sopivan korkuisella pöydällä) [kuva 3]. Laske rauhallisesti kolmeen venytyksen aikana, rentouta hetkeksi ote ja hengitä sisään. Toista liike 5–10 kertaa. Tarkoitus ei ole liu’uttaa sormia pinnassa venyttämällä ihoa. Tarkkaile, että niska ja selkä pysyvät linjassa ja hartiat rentoina. Voit samalla tekniikalla käsitellä lihaksen keskiosaa ja varsinkin sen etureunaa keskellä poskea. Venytystä voidaan tehostaa avaamalla suuta venytysvaiheessa ja sulkemalla suun palautusvaiheessa rauhalliseen tahtiin [kuva 4]. Yläosan venytyksen voi tehdä myös poskiluusta alaspäin kämmenellä.



Kuva 3. Poskilihaksen venytys.
Kallista yläkehhoa reilusti ylöspäin.



Kuva 4. Venytyksen tehostaminen
eteenpäin suuta avaamalla.

4. Poskilihaksen venytys suun sisäpuolelta

- Laita vastakäden tai vastapuoleisen käden peukalo suun sisäpuolelle ylätakahampaiden taakse, posken ylä-takaosaan, sekä etu- ja keskisormi sitä vasten posken ulkopuolelle. Liu’uta sormia ylhäältä alaspäin lihasta pitkin posken puoleen väliin asti samalla hieman venyttäen peukalolla poskea ulospäin. Vaihda ote kohta kohdalta vähitellen lihaksen takaosasta kohti sen etuosaa [Kuvat 5].
- Tämän jälkeen venytetään päinvastoin lihaksen alaosa ylöspäin, alkaen takareunasta alatakahampaiden takaa ja edeten vähitellen etureunaa kohti. Liu’uta sormia alhaalta ylöspäin posken puoliväliin asti samalla hieman venyttäen peukalolla poskea ulospäin.
- Toista venytysliike 5–10 kertaa.



Kuva 5. Poskilihaksen venytys suun sisäpuolelta.