

## Naksuvan leukanivelen liikeharjoitusohjeet

Joskus leukanivelääni (lievä rahina, naksahdus tai tukkoisuuden tunne korvassa) on vähäinen, mutta tuntuu epämiellyttävältä. Tilanne on vaaraton; ääni voi johtua leukanivelen seudussa olevista sidekudoskiinnikkeistä tai kudostiukkuuksista.

Leukanivelen selkeä naksuminen johtuu nivelvälilevyn virheellisestä asennosta. Naksumisen syynä on useimmiten leukaniveleen kohdistunut liiallinen rasitus tai leukaan osunut isku. Naksumisäänet ovat tavallisia ja useimmiten täysin vaarattomia, vaikka ne saattavat olla hyvinkin häiritseviä.

Nivelen rasituksen vähentämiseksi vältä purukumia, kynsien tai esineiden (esimerkiksi kynän) pureskelua. Kiinnitä huomiota leuan oikeaan asentoon. Hampaiden ei kuulu ottaa yhteen muuten kuin pureskeltaessa ja nielemisen alkuvaiheessa. Leuan ollessa rentona ylä- ja alahampaiden välissä on pieni rako, ja kieli on rennosti suun pohjassa. Joskus naksuminen loppuu itsestään, mutta voit myös yrittää helpottaa tilannetta liikeharjoitusohjelmalla.

Voit tehdä harjoitusta istuessasi, seisoessasi tai kävellessäsi. Tee aluksi harjoitus peilin edessä, jotta opit tunnistamaan oikeat liikeradat.

1. Tee aluksi olkapäillä muutama pyörittävä liike ja niskan kevyt venytys. Jätä hartiat rennoiksi ja tarkista niskan ja pään oikea asento ks. [\[Asentosuositukset\]](#).
2. Nielaise ja päästä hampaat kevyesti irti toisistaan, alaleuka rentona.  
A) Jos kyseessä on lievä nivelääni, siirrä alaleukaa suoraan eteenpäin niin, että ylä- ja alaleuhampaiden kärjet ovat vastakkain kevyesti yhdessä [Kuva 1]: kärki-kärki) tai siihen asentoon, mikä on äärimmäisen eteenpäin viennin ja tavanomaisen leuan asennon puolivälissä.



Kuva 1. Etuhampaiden kärki-kärki-asento.

- B) Jos nivelessäsi on selvä naksahdus, avaa suusi siihen saakka, että kuuluu naksahdus. Sulje sitten ylä- ja alaleuhampaiden kärjet vastakkain.
3. Avaa suuta noin sentin verran (niin, että sormenpää mahtuu väliin) – tämä on liikkeen lähtöasento.
4. Avaa suuta lähtöasennosta edelleen 1–2 cm ja sulje lähtöasentoon, ja toista tätä liikettä vaihdellen liikkeen nopeutta hitaasta vähän nopeampaan esim. musiikin tahdissa, kuin hölkkäen, mahdollisimman rennosti.
5. Voit välillä tehdä samasta lähtöasennosta lyhyttä (½–1 cm) liikettä myös sivusuuntiin.

\*\*\*\*\*

6. Toista liikettä päivän mittaan useamman kerran ensin noin 1 minuutin ajan vähitellen lisäten aikaa jopa 6 minuuttiin 3 kertaa päivässä.
7. Lopuksi voit avata suuta myös maksimiasentoon aloittaen alaleuan eteen tuodusta lähtöasennosta.
8. Pyri koko ajan pitämään alaleuka, kaula, niska ja hartiat mahdollisimman rentona.

Älä ”hölkkää liian pitkiä matkoja”, vaan pidä reilu tauko, jos kasvojen lihakset meinaavat väsyä. Vähitellen aikaa lisäämällä saat parhaan tuloksen aikaan. Tulosten saaminen saattaa kestää, älä turhaan ”kokeile” naksumista.

Voit lopettaa harjoittelun, kun nivelääni ja tukkoisuus helpottavat tarvitsematta edetä maksimaaliseen aikaan (3 x päivässä 6 minuuttia) ja aloittaa uudelleen, kun ääni palaa tai on häiritsevää.

Jos suun avaaminen tai sulkeminen vaikeutuu, muuttuu kivuliaaksi tai leukanivel alkaa jumitua, ota yhteys omaan hammaslääkäriisi.