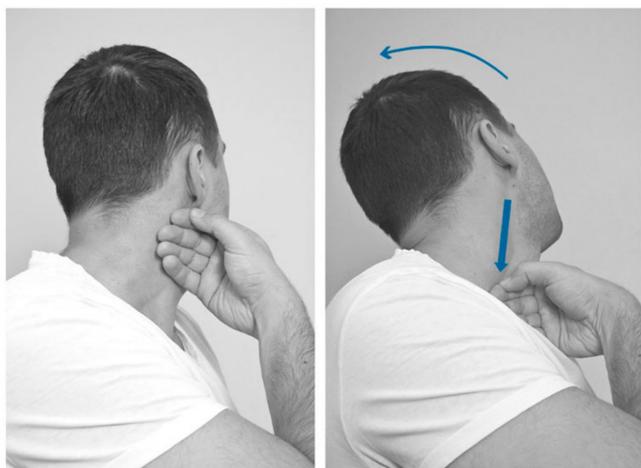


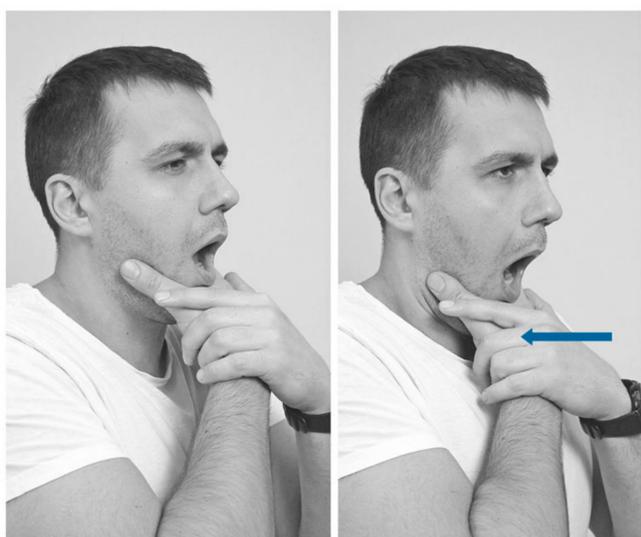
Упражнения при болях в области уха и височно-нижнечелюстного сустава



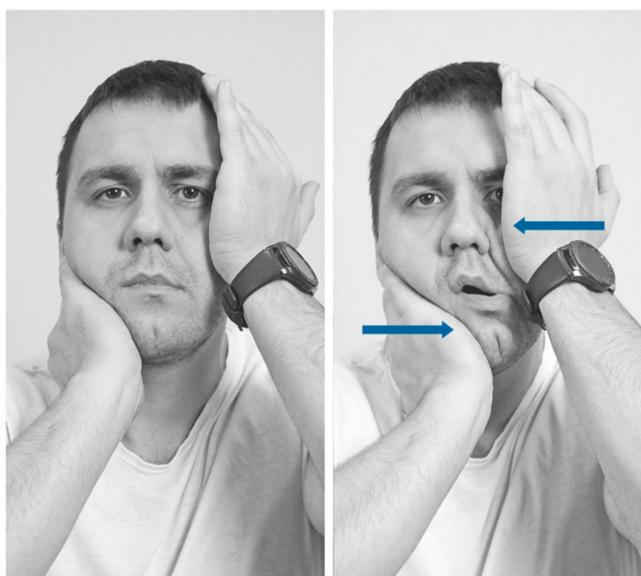
Наклоните голову вперед и поверните вправо. Затем левой рукой очень аккуратно потяните голову вниз и слегка влево до ощущения натяжения в мышцах шеи. Удерживайте 5 секунд, затем вернитесь в исходное положение и отдохните 5 секунд. Повторить 5 раз для каждой стороны.



Поверните голову влево. Поднимите правую руку и костяшками пальцев придавите у сосцевидного отростка (за ухом). Затем аккуратно протяните мышцу в сторону ключицы, одновременно плавно наклоняя голову назад до ощущения натяжения в мышцах растягиваемой стороны шеи. Удерживайте движение 5 секунд и вернитесь в исходное положение, отдохните 5 секунд. Повторить 5 раз для каждой стороны.



Откройте рот и положите правую руку на подбородок так, чтобы зафиксировать его между большим и указательным пальцем. Помогая себе второй рукой очень аккуратно надавите на челюсть до ощущения натяжения в мышцах челюсти, плавно увеличивая ее раскрытие. Удерживайте натяжение 5 секунд, затем вернитесь в исходное положение и отдохните 5 секунд. Повторить 5 раз.



Откройте рот и положите правую руку на нижнюю челюсть справа, а левую руку на верхнюю челюсть слева. Очень аккуратно надавите руками в противоположных направлениях до ощущения натяжения в мышцах челюсти. Удерживайте натяжение 5 секунд, затем вернитесь в исходное положение и отдохните 5 секунд. Повторить 5 раз.



Через 3-5 дней выполнения упражнений увеличивайте время удержания с 5 до 10 секунд и количество повторений с 5 до 10 раз.

