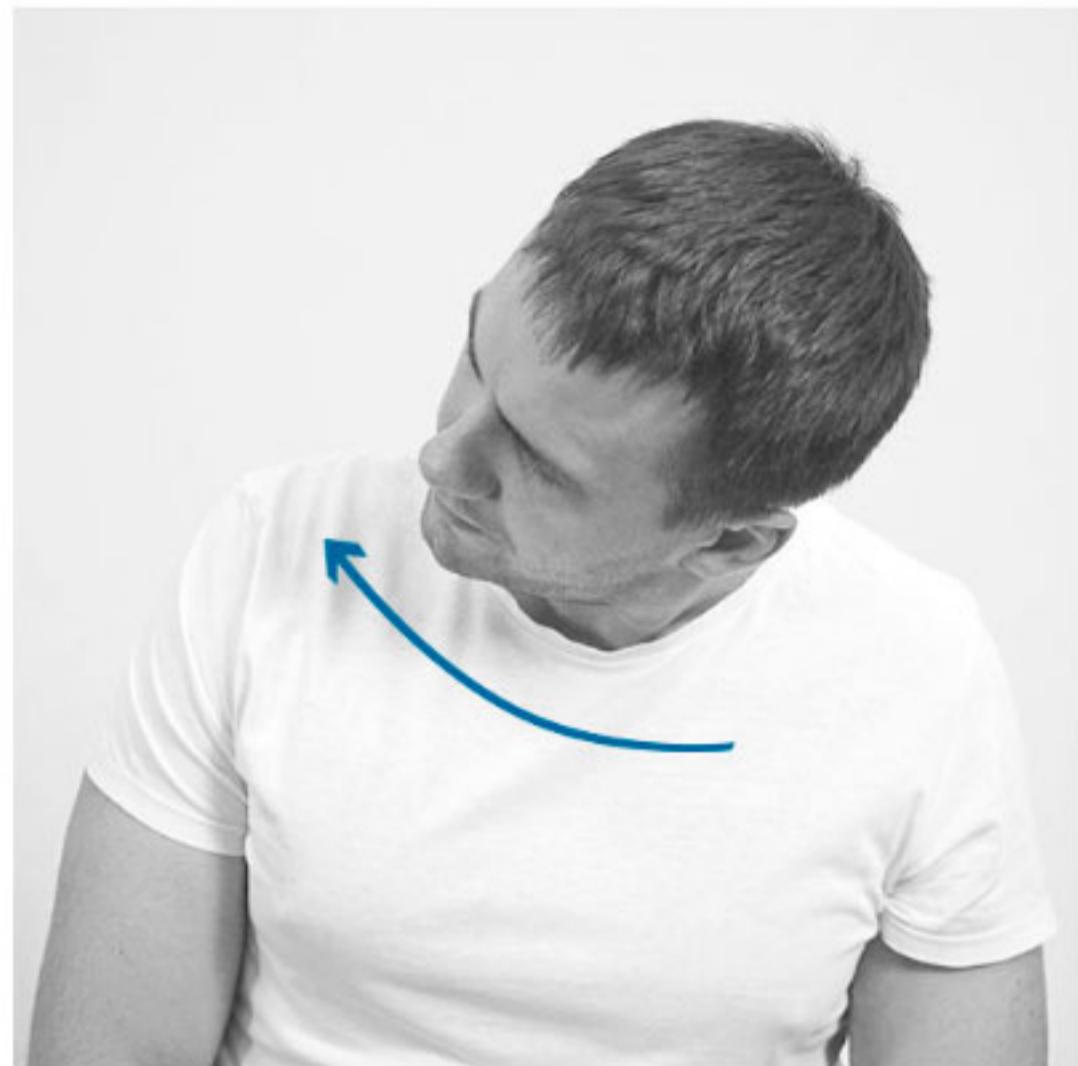


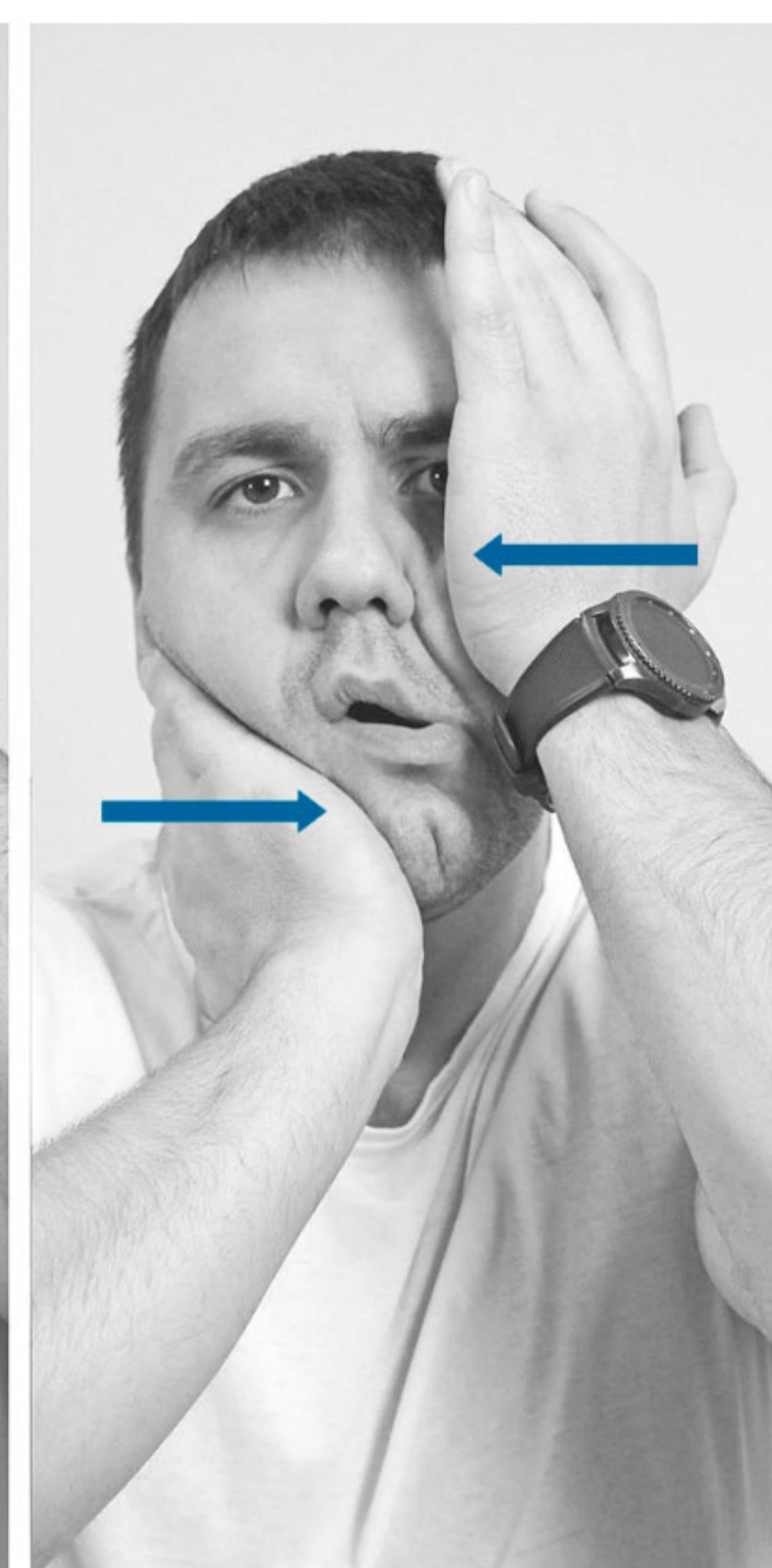
# Упражнения при болях в области щеки и полости рта



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.

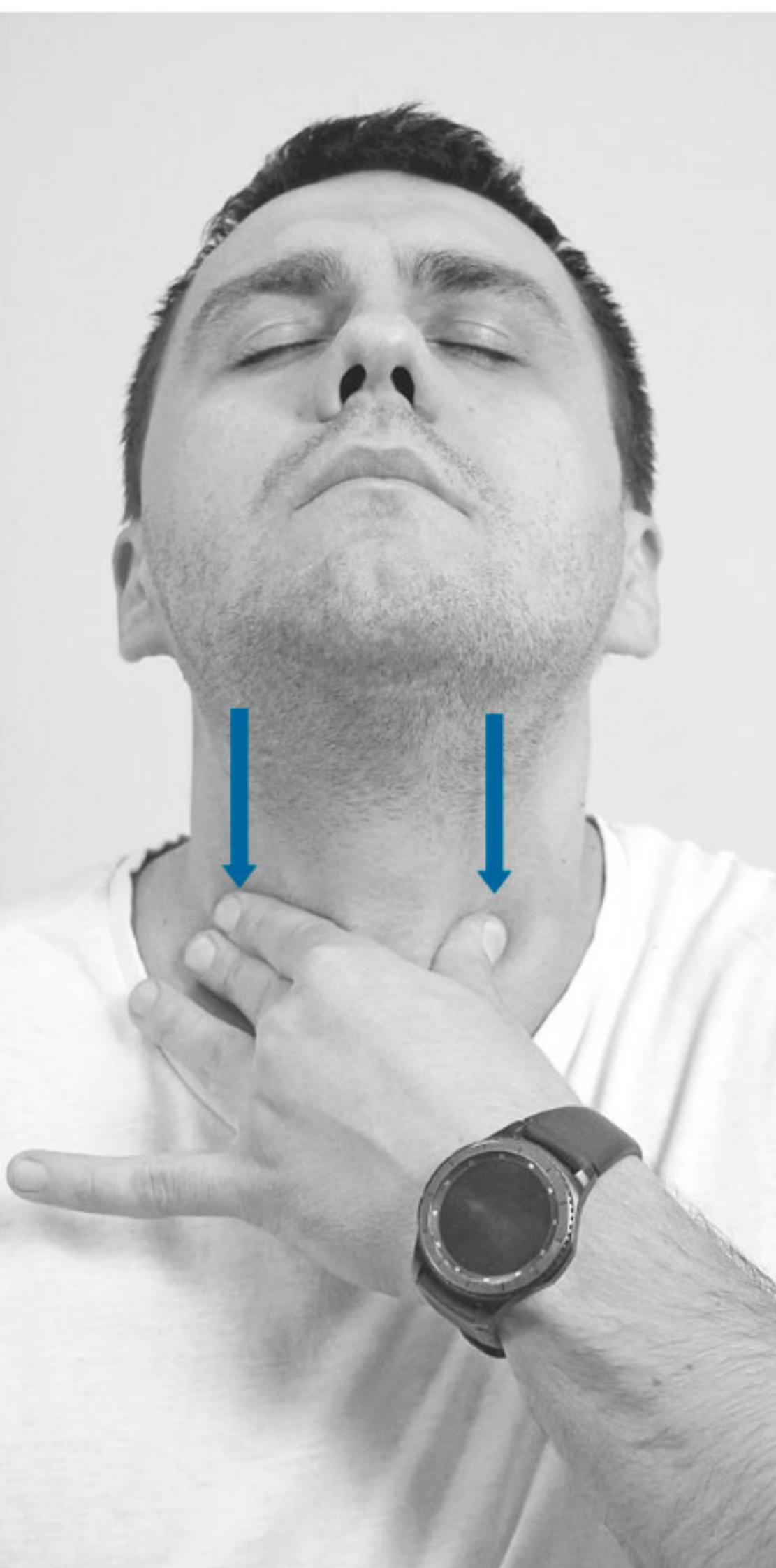


Поверните голову влево. Поднимите правую руку и костяшками пальцев придавите у сосцевидного отростка (за ухом). Затем аккуратно протяните мышцу в сторону ключицы, одновременно плавно наклоняя голову назад до ощущения натяжения в мышцах растягиваемой стороны шеи. Удерживайте движение 5 секунд и вернитесь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

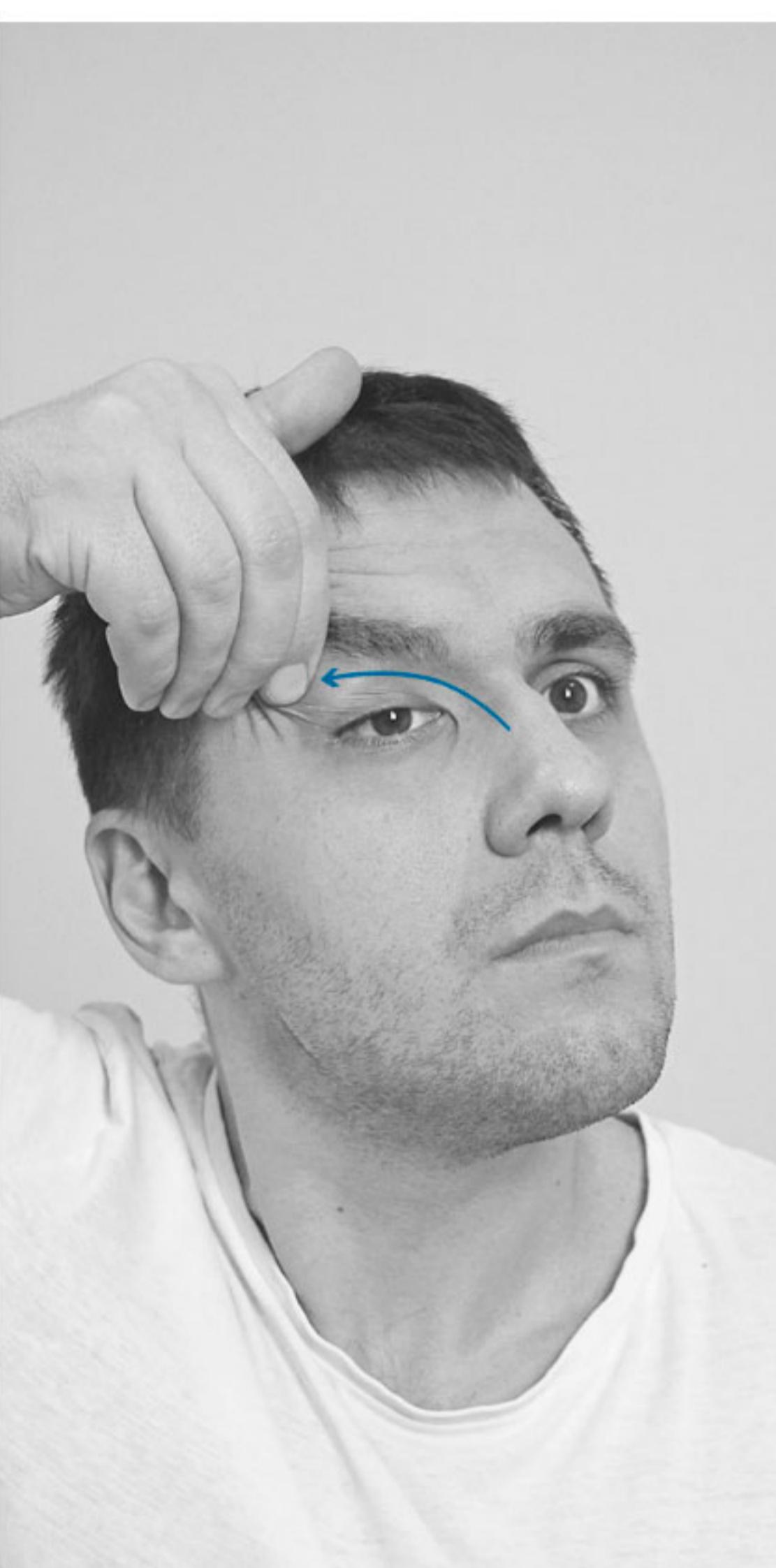


Откройте рот и положите правую руку на нижнюю челюсть справа, а левую руку на верхнюю челюсть слева. Очень аккуратно надавите руками в противоположных направлениях до ощущения натяжения в мышцах челюсти. Удерживайте натяжение 5 секунд, затем вернитесь в исходное положение и отдохните 5 секунд. Повторить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





Положите правую руку на шею сразу под нижней челюстью так, чтобы гортань оказалась между большим и указательным пальцем. Очень аккуратно и мягко сожмите шею пальцами и потяните передние мышцы шеи вниз к грудине, одновременно плавно наклоняя голову назад. Удерживайте движение 5 секунд и вернитесь в исходное положение, отдохните 5 секунд. Повторить 5 раз.

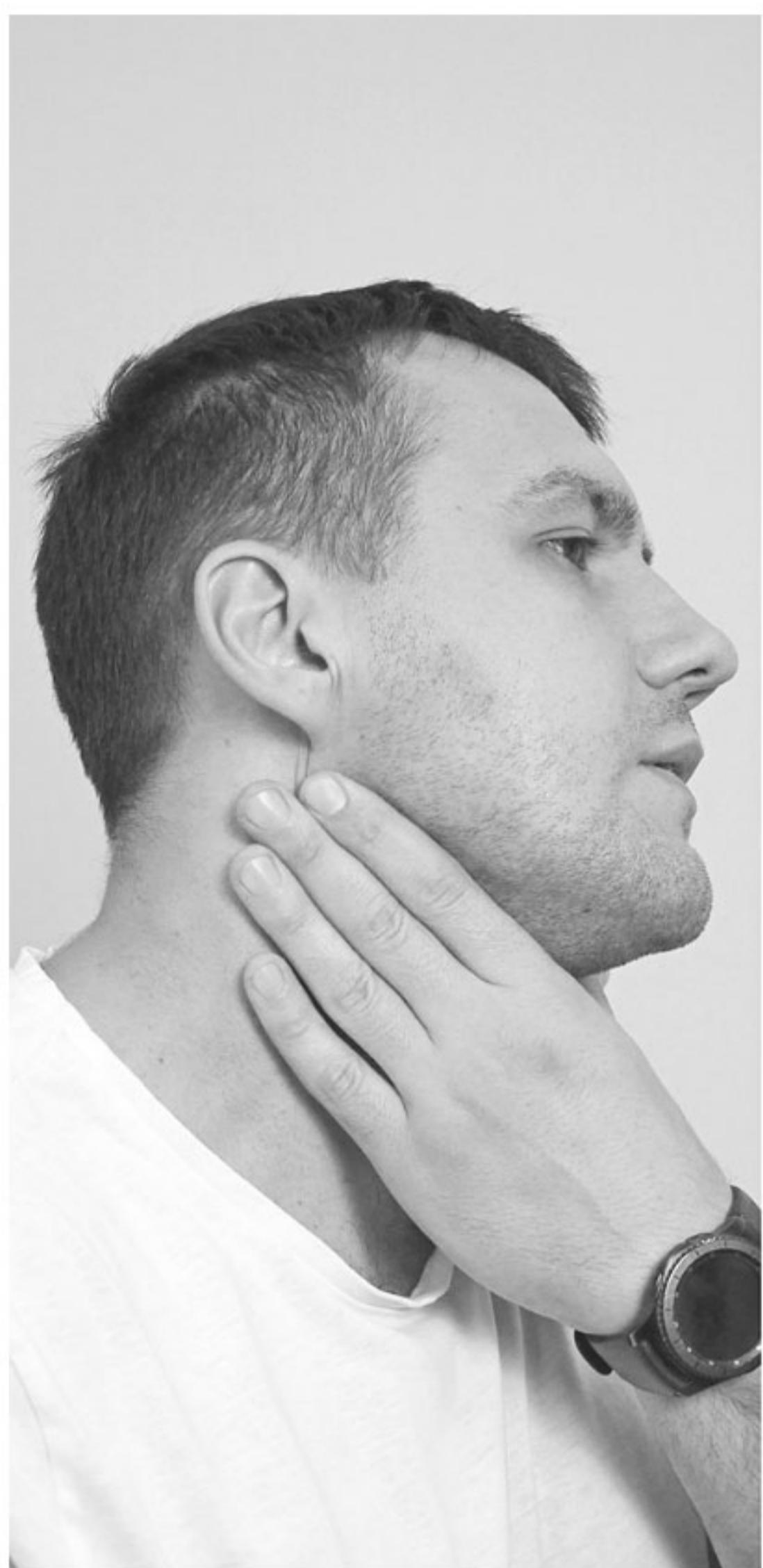


Пальцами правой руки (если болит слева, то пальцами левой) очень мягко и аккуратно придавливаем и растягиваем круговую мышцу глаза от внутреннего края к наружному по нижнему контуру брови. 5 секунд растягиваем, 5 секунд отдыхаем. Повторить 5 раз.

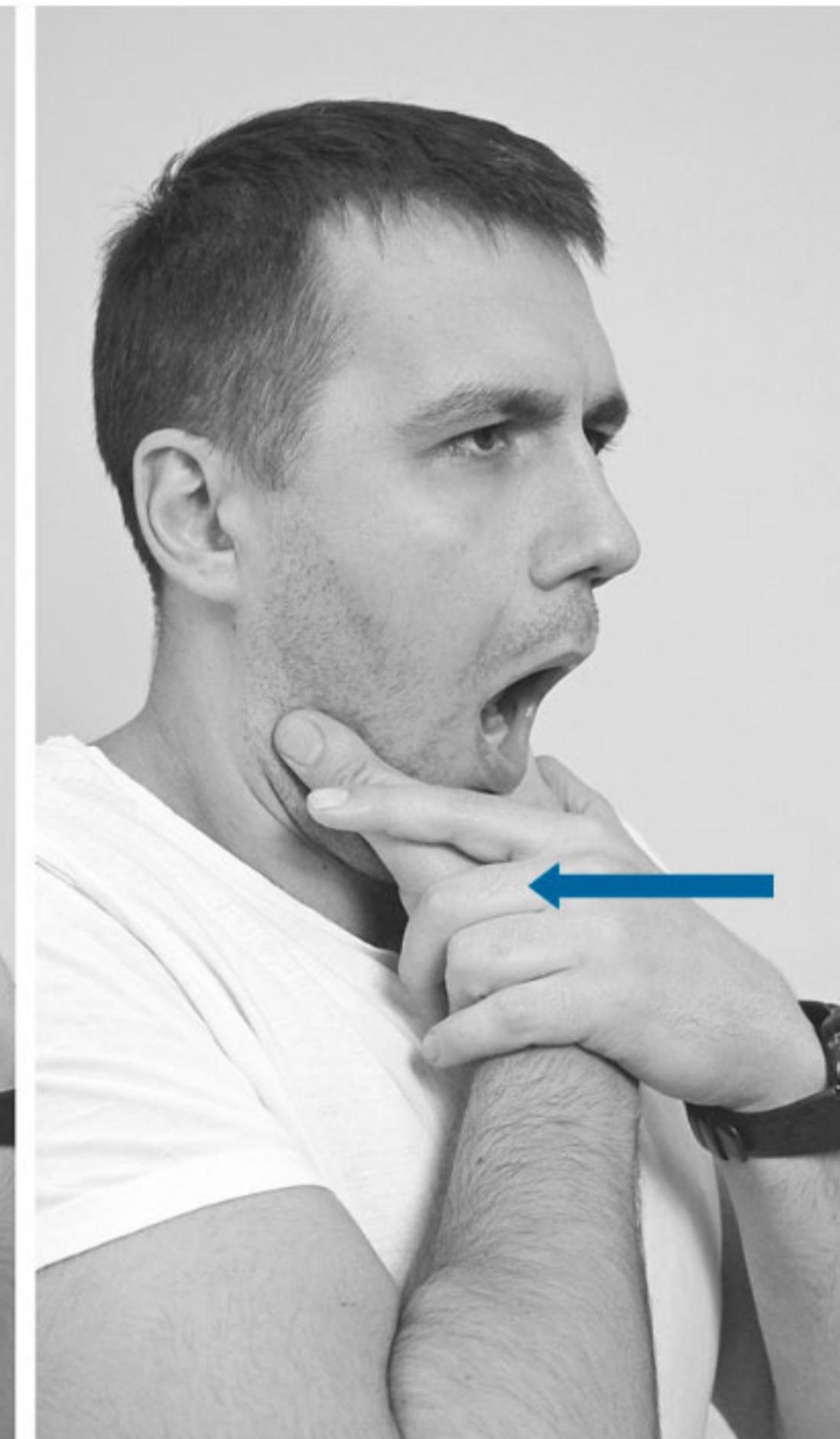


Пальцами правой руки (если болит слева, то пальцами левой) очень мягко и аккуратно придавливаем и растягиваем мышцы от скулы к уголку рта. 5 секунд растягиваем, 5 секунд отдыхаем. Повторить 5 раз.





Пальцами левой руки очень мягко и аккуратно придавливаем и растягиваем подкожные мышцы шеи справа, от нижней челюсти к ключице. 5 секунд растягиваем, 5 секунд отдыхаем. 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.



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



**МАКСИМ ПОДДУЕВ**  
РЕАБИЛИТОЛОГ-ОСТЕОПАТ

Запись на приём в Киеве: **(050) 141-53-52**  
Больше информации на сайте: **[podduev.com](http://podduev.com)**