

RAFFREDDAMENTO E ALLUNGAMENTO

(questo dev'essere un esercizio senza dolore)

Tecnica: uno stretching delicato e senza dolore della bocca serve a rilassare e a ripristinare la lunghezza di lavoro dei muscoli della mandibola. Raffreddare il muscolo con del ghiaccio in spry o con impacchi di ghiaccio permetterà di ottenere un migliore allungamento senza dolore.

1. applicare il freddo ai muscoli della mandibola di entrambi i lati:
a. Spruzzare del ghiaccio-spry su entrambi i lati
per 3/5 secondi facendo attenzione a proteggere gli occhi, le orecchie e la bocca

oppure

b. Mettere del ghiaccio sui muscoli della mandibola, su entrambi i lati, per 15 secondi

2. passivamente, stirare la bocca in apertura solo entro un limite in cui non c'è dolore. La tenga aperta per 15 secondi. Usi le dita sopra i denti inferiori per abbassare la mandibola, oppure usi le dita a forbice mettendo il pollice sui suoi denti superiori e l'indice sui denti inferiori per tenere aperta la sua bocca.

Nota: se sente dolore, significa che sta stirando troppo forte.

3. Riscaldi i muscoli della mandibola mettendo il palmo delle mani (oppure con un sacchetto caldo o con una salvietta calda) sui muscoli della mandibola di entrambi i lati per 15 secondi.

4. Ripeta i precedenti tre punti ancora due volte

5. Ripeta questi esercizi due/tre volte al giorno

6. **Si ricordi che dev'essere un allungamento senza dolore!**