

## מפרק הלסת – מידע והנחיות לתרגול

### רקע

- מפרק הלסת הוא אחד המפרקים הכי פעילים בגוף, והוא משמש לדיבור, לאכילה ולנשימה
- ניתן לממש את המפרק בקדמת האוזן בעת פתיחה וסגירה של הפה
- במצבי לחץ, מתח וחרדה, אנשים נוטים להדק או לחרוק שיניים, מה שמגביר את השחיקה במפרק ולעייפות השרירים העובדים רוב הזמן כנגד כוח הכבידה
- גורמים נוספים המשפיעים על המפרק: יציבה לקויה, שינויים במבנה השיניים, שיניים תותבות, חבלות, מחלות של המפרק, לעיסת מסטיק, פיצוח גרעינים, כסיסת ציפורניים, הכנסת חפצים לפה כמו לעיסת עפרון, עישון ויצירת "טבעות" עשן, וכל מה שקשור להפעלה מוגברת של המפרק מעבר לצורך
- תלונות אופייניות: כאב באזור המפרק, בראש באוזניים ובצוואר, קליקים, הגבלה בפתיחת הפה וקושי בלעיסה
- חשוב: ללמוד התנהגות נכונה של מפרק הלסת, לדעת להרפות את שרירי הלעיסה, לשפר את האיזון השרירי ולשמור על יציבה נכונה.

### מהו מנח רפוי של שרירי הלסת?

מנח שבו הלשון נוגעת בגג החיך כמו באמירת האות N באנגלית, השיניים עליונות אינן נוגעות בשיניים התחתונות, השפתיים רפויים ויש תחושה של רפיון בלחיים.

### תרגילי רוקאבדו 6\*6\*6

#### • אופן הביצוע:

- מומלץ לבצע את התרגילים **שש פעמים ביום**, כל תרגיל **שש פעמים** בתנוחות שונות: בשכיבה, בישיבה ובעמידה
- יש להפקיד על ביצוע התרגילים ללא כאב ורצוי מול מראה

#### • תרגילים:

- המצאות הלסת במנח רפוי לפי המוסבר לעיל, בכל זמן שאין פעילות במפרק הלסת
- במנח רפוי של הלסת, לפתוח את הפה עד כמה שניתן מבלי להוריד את מגע הלשון בחיך.
- לבצע 6 פעמים ביום, 6 חזרות בכל פעם
- ממנח רפוי של הלסת, להכניס את הסנטר לתוך הצוואר ולהאריך את הצוואר העליון. להחזיק את התנוחה בספירה עד 6 ולשחרר. לבצע 6 פעמים ביום, 6 חזרות בכל פעם
- בישיבה, לקרב את הסנטר אל בית החזה, לדמיין שיש יהלום בין הסנטר לצוואר וצריך לשמור עליו.
- לבצע 6 פעמים ביום, 6 חזרות בכל פעם
- לקרב את הכתפיים והשכמות זו אל זו בספירה עד 6 ושחרור. דרגת קושי גבוהה יותר – בשכיבה על הבטן, להכניס את הסנטר, לאסוף את הבטן ולהרים את הראש כלפי התקרה תוך קירוב השכמות זו אל זו. ספירה עד 6 ושחרור. לבצע 6 פעמים ביום, 6 חזרות בכל פעם
- פתיחה של הפה בטווחים משתנים בהתנגדות עצמית קלה. לבצע 6 פעמים ביום, 6 חזרות בכל פעם
- פתיחה של הפה בהתנגדות קלה עם אגרוף מתחת לסנטר
- סגירה של הפה בהתנגדות קלה עם שתי אצבעות על השיניים התחתונות
- התנגדות לתנועת הלסת לימין ולשמאל
- התנגדות קלה להבאת הלסת התחתונה קדימה.

### בברכת בריאות טובה - צוות השירות לפיזיותרפיה