

Mond oefeningen met Therabite

In overleg met uw kaakchirurg/tandarts fysiotherapeut/mondhygiënist gaat u mond oefeningen doen met de Therabite®. Op deze kaart vindt u hiervoor de instructies.

- Voordat u begint met de oefeningen meet u de maximale mondopening met een (plastic) liniaaltje. Schrijf het aantal mm op.
- Neem de Therabite® in de hand waarmee u schrijft.
- Verdeel de tanden gelijkmatig over de mondstukken.
- Druk met uw hand rustig op het bovenste deel van de Therabite® tot een zo groot mogelijke mondopening.
- Houd deze maximale mondopening 6 seconden vast.
- Laat hierna de handgreep weer langzaam los en laat zo uw mond rustig dichtgaan tot de mondstukken elkaar weer raken.
- Herhaal dit 6 keer.
- Meet na het oefenen nog eens de maximale mondopening met het liniaaltje en schrijf het aantal mm op.
- Doe deze oefening 5 keer per dag.



Per dag schrijft u steeds voor en na elke rekoefening het aantal mm's van de maximale mondopening op, bijvoorbeeld in het notitieboekje. Schrijf ook steeds de datum op. Neem het notitieboekje mee naar uw controleafspraak, zodat uw behandelaar kan zien of de oefeningen helpen.

Heeft u een kunstgebit? Dan zijn er dikkere 'kussentjes' voor op het mondstuk te krijgen. U kunt dan zonder kunstgebit oefenen. U leest in dit geval het aantal mm mondopening af van de schaalverdeling naast de mondstukken op de Therabite®. Meer informatie kunt u lezen in de gebruiksaanwijzing van de Therabite®.

Voor vragen of opmerkingen kunt u contact opnemen met uw behandelaar:

.....

.....

.....

.....

.....

Afbeeldingen: MCL

www.mcl.nl

Medisch Centrum Leeuwarden
Centrum voor Bijzondere Tandheelkunde
Afdeling fysiotherapie

058 – 286 66 66
058 – 286 61 28
058 – 286 62 26