

Mond oefeningen met kurk

In overleg met uw kaakchirurg/tandarts/fysiotherapeut/mondhygiënist gaat u mond oefeningen doen met de kurk. 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.
- Plaats de kurk zover mogelijk tussen de tanden (eerst de dunste kurk en de dunste kant).
- Beweeg de kurk voorzichtig naar de zijkant (rolbeweging). En houd dit 6 seconden vast.
- Rol de kurk rustig terug of neem de kurk uit de mond.
- 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 een notitieboekje. Schrijf ook steeds de datum op. Neem het notitieboekje mee naar uw controleafspraak, zodat uw behandelaar kan zien of de oefeningen helpen.

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

@MCL april 2024
Docnr. 21269 (7)