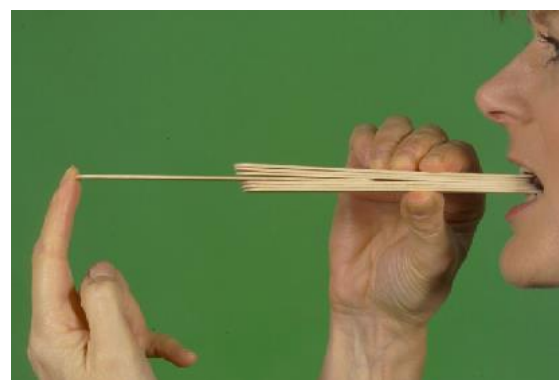
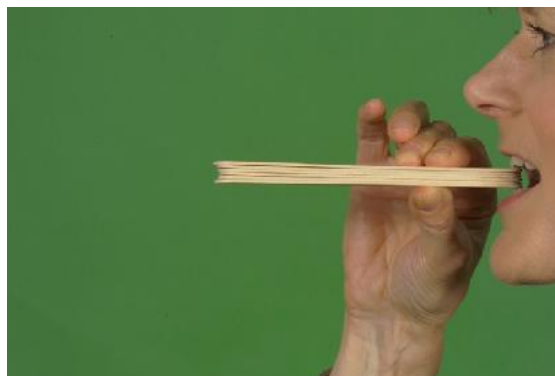


Mond oefeningen met spatels

In overleg met uw kaakchirurg/tandarts/ fysiotherapeut/mondhygiënist gaat u mond oefeningen doen met de spatels. 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 het maximum aantal spatels (bijeengehouden door een elastiekje) tussen de tanden.
- Houd de spatels 6 seconden in de mond.
- Schuif daarna één voor één een spatel tussen de andere spatels.
- Wacht na iedere spatel 6 seconden voordat u een nieuwe spatel toevoegt.
- Ga door met het toevoegen van spatels totdat uw mond niet verder open kan.
- Haal nu de spatels weer uit uw mond.
- Herhaal dit 6 keer.
- Meet na het oefenen nog eens de maximale mondopening met het liniaaltje en schrijf het aantal mm op. Of tel het aantal gebruikte spatels.
- Doe deze oefening 5 keer per dag.



Per dag schrijft u steeds voor en na elke rekoefening het aantal mm's/spatels 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.

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 64 26

@MCL april 2024
Docnr. 23683 (7)