

Puremalihasten venytysharjoittelu

Therabite® -laitteen avulla

Tämä ohje on tarkoitettu tulostettavaksi. Ohje sisältää täytettäviä kohtia.

Venytysharjoittelu on ensisijaisesti tarkoitettu pään ja kaulan alueen syöpäpotilaille leikkauksen jälkeen ja/tai sädehoidon aikana ja jälkeen.

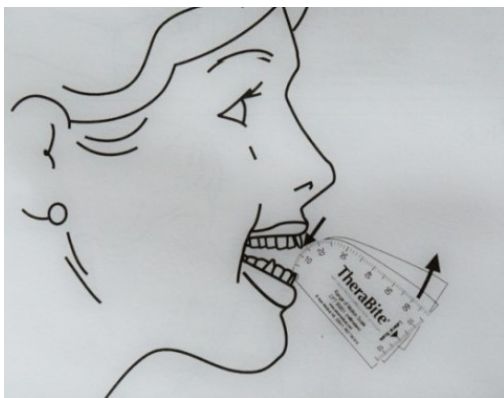
Purentaelimistöllä tarkoitetaan leukaniveliä, puremalihaksia, hampaistoa ja niihin läheisesti liittyviä kudoksia. Pään ja kaulan alueen syöpäleikkaus ja sädehoito aiheuttavat sekä ohimeneviä että pysyviä vaurioita suun alueella. Purentaelimistön toimintahaittoihin voivat kuulua lihasten lyheneminen ja kiristyminen, leukalukko ja osittainen pehmyt- ja kovakudoksen tuhoutuminen. Täten suun avautumisen rajoittuneisuus saattaa vaikeuttaa ruokailua, suuhygienian ylläpitoa ja puhumista. Normaali suun avautuminen on 4 - 6 senttimetriä.

Puremalihasten venytysharjoittelun TheraBite®-laitteen (leuan kuntoutuslaitteen) avulla on tarkoitus parantaa leuan liikelaajuutta, puremalihasten joustavuutta sekä vähentää arpi- ja sidekudoksen aiheuttamaa kireyttä.

Venytysharjoitus

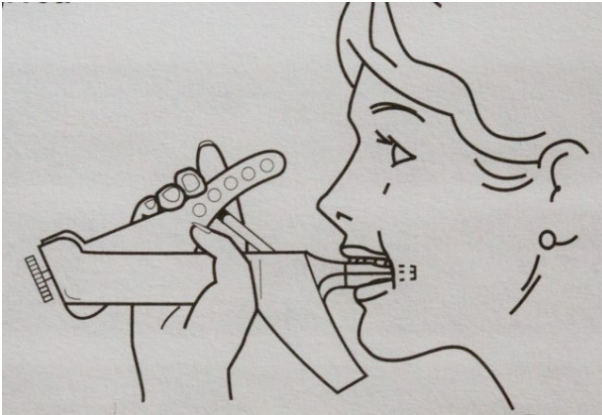
Ennen venytysharjoitusta:

- rasvaa tai öljyä huulet ja erityisesti suupielet
- voit myös tarvittaessa lämmittää poskia lämpöpakkauksella 5 minuuttia ennen harjoitusta
- katso kylmä/lämpöpakkauksen lämmittäminen käyttöohjeesta
- laita lämpöpakkauksen ja ihon väliin liina palovammojen välttämiseksi



Suun avauksen mittaus:

- mittaa suun avaus ennen harjoitusta ja heti harjoituksen jälkeen
- kirjaa mittaukset paperille



Leuan kuntoutuslaitteen käyttö

Pidä laite kädessä vipu ylöspäin, suukappaleet suussa. Leuan kuntoutuslaitetta pidetään kädessä käytön aikana ja suukappaleet asetetaan hampaiden väliin huulien sisäpuolelle.

Pidä laite vaakasuorassa. Etuhampaidesi tulisi koskettaa kevyesti ylemmän suukappaleen etureunaa. Purista kevyesti vivusta, jolloin alempi suukappale painuu alaspäin alahampaitasi vasten.

Anna leuan seurata suukappaleiden liikettä. Varo, ettet puristaessasi kallista leuan kuntoutuslaitetta ylös- tai alaspäin. Kallistus saattaa muuttaa liikettä. Pidä venytys sovitun ajan. Vapauta puristus ja anna suun sulkeutua hitaasti. Lepää ja toista liike. Huom! Voit vapauttaa suukappaleen milloin tahansa hellittämällä kätesi puristusotteen.

Hienosäätönupilla säädetään sopiva suun avautumisen mitta, joka on maksimiavautumisesta noin 4-5 millimetriä suurempi.

Tee venytysharjoittelu:

- 5 kertaa päivässä, 5 toistoa yhdellä harjoituskerralla
- pidä maksimivenytys 30 sekuntia
- jos et pysty pitämään venytystä 30 sekuntia, pidä ensin 10 sekuntia, sitten 20 sekuntia ja pikkuhiljaa kasvata venytyksen pituutta 30 sekuntiin

Tee harjoittelua seuraavaan seurantakäyntiin saakka.

Puhdista TheraBite®-laite pari kertaa viikossa pesemällä se vedellä ja käsiastianpesuaineella. Voit käyttää apuna pientä harjaa. Huuhtelee hyvin, ravista liika vesi pois ja kuivaa. Kuivata hyvin ennen käyttöä. Laitetta ei saa käyttää märkänä. TheraBite-kuntoutuslaitetta ei saa pestä

astianpesukoneessa. Asteikkolevy on kertakäyttöinen eikä sitä tule puhdistaa. Vaihda purentatyönnyt tarvittaessa.

Jos tunnet laitetta käyttäessäsi odottamatonta kipua, lopeta laitteen käyttö ja ota yhteys henkilöön, joka ohjasi laitteen käytön tai sinua hoitavaan lääkäriin.

Yhteystiedot: _____