

Denna anvisning är ämnad för våra patienter som är i ett vårdförhållande

Egentliga Finlands Vårdförhållande

Åbo Universitets-centralsjukhus

Tänjningsövningar för tuggmuskulaturen med hjälp av TheraBite® -redskapet

Tänjningsövningarna är avsedda för patienter med cancer i hals- och huvudregionen efter operationen och/eller under strålbehandling och efter den.

Tuggorganen utgörs av käkleden, tuggmusklerna, tänderna och annan vävnad i relation till dessa. En canceroperation eller strålbehandling i hals- och huvudregionen förorsakar både övergående och bestående skador i munhålan. Funktionsstörningarna kan vara bland annat förkortning och åtstramning av muskulatur, låsläge i käkleden och partiell skada av både mjukvävnad och hårdvävnad. Således kan det förekomma svårigheter i att öppna munnen. Nedsättning i rörelseomfånget kan förorsaka svårigheter i att äta, tala och att upprätthålla munhygien. Munnen öppnas normalt 4 - 6 cm.

Avsikten med tänjning av tuggmuskulaturen med TheraBite® -redskapet (rehabiliteringshjälpmedel för käken) är att förbättra käkens rörelseomfång, tuggmuskulaturens elasticitet samt att förminska stramheten som ärrvävnaden och bindvävnaden förorsakar.

Före tänjningen:

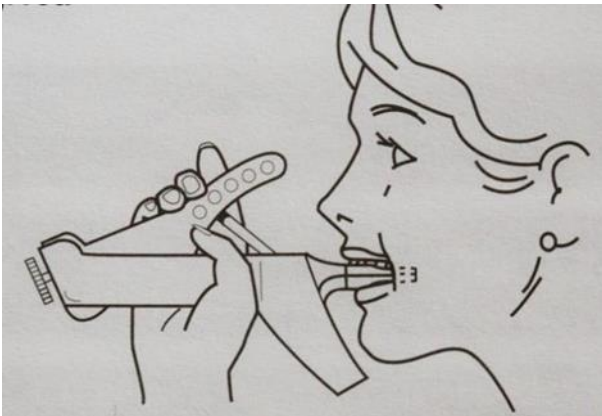
- sätt salva på läpparna och speciellt i mungiporna
- vid behov kan ni värma kinderna med en värmeförpackning i 5 minuter före övningen
- läs anvisningarna för uppvärmning på förpackningen
- använd en handduk eller liknande mellan förpackningen och huden för att undvika brännskador

Att mäta hur mycket munnen öppnas:

- ta måttet före övningen och direkt efter övningen
- anteckna måtten på papper



Användning av rehabiliterings-redskapet



Håll redskapet i handen med hävstången i upprätt ställning och munstycket i munnen. Man håller tag i redskapet under användningen och munstycket placeras mellan tänderna och innanför läpparna.

Håll redskapet vågrätt. De främre tänderna borde röra lätt vid framdelen av munstycket. Tryck lätt på hävstången så att det lägre munstycket trycks nedåt mot de undre tänderna.

Låt käken följa med rörelsen. Redskapet bör inte vridas uppåt eller nedåt, håll den vågrätt. Vridningen kan åstadkomma förändring i rörelsen. Håll tånjningen under överenskommen tid. Släpp trycket och låt munnen stängas i långsam takt. Vila en stund och upprepa tånjningen. Obs! Man kan släppa trycket när som helst genom att lossa greppet med handen.

Med justeringsskruven kan man ställa in lämpligt mått för munnens öppning. Måttet är 4-5 mm större än det maximala rörelseomfånget.

Gör tånjningsövningarna:

- 5 gånger per dag, 5 upprepningar per övningstillfälle

- håll den maximala tånjningen i 30 sekunder
- ifall det inte går att hålla tånjningen i 30 sekunder, prova först med 10 sekunder, sedan 20 sekunder och så småningom öka tiden tills 30 sekunder lyckas

Öva på detta sätt tills följande besök

Rengör TheraBite® -redskapet ett par gånger i veckan med vatten och diskmedel. Man kan använda en liten borste till hjälp. Skölj väl, skaka loss vattnet och torka. Låt redskapet torka före följande användning. Redskapet skall inte användas när den är våt.

Redskapet får inte tvättas i diskmaskin. Skivan som man mäter munnens rörelseomfång med används en gång och det går inte att rengöra den. Byt ut dynorna i munstycket vid behov.

Ifall ni upplever oväntad smärta under användningen av redskapet, avsluta användningen och ta kontakt med personen som lånade ut redskapet och handledde dess användning eller till läkaren.

Kontaktuppgifter: _____

Uppdaterad: 6/2025