

## Tänjningsövningar för tuggmuskulaturen

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.

Munnen öppnas normalt 4-6 cm. Ni kan ta måttet själv genom att föra 2-3 fingrar mellan tänderna, eller genom att mäta med linjal.

### 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

### Tänjningsövning:

- öppna munnen så mycket ni kan
- behåll maximala positionen i 30 sekunder
- upprepa 5 gånger, gör övningen 5 gånger varje dag
- ifall det inte lyckas hålla positionen i 30 sekunder, börja med 10 sekunder, sedan 20 sekunder och sträva till att tänja i 30 sekunder.

När ni har nått rörelseomfånget som önskas, kan övningen så småningom avta. Börja med att öva färre gånger per dag. Kontrollera varje vecka hur mycket munnen öppnas. Ifall rörelseomfånget börjar minska bör intensivare övning påbörjas.