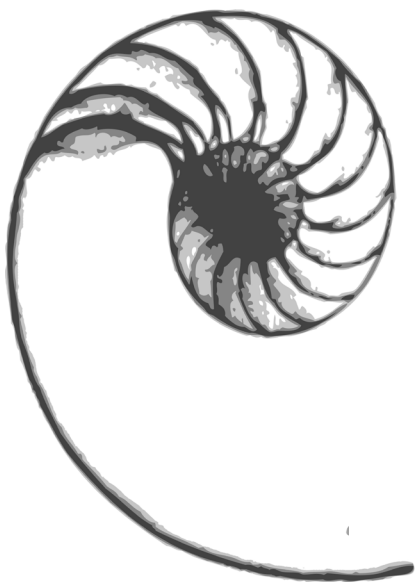




**Purenta osana
kehon toimintoja**

PURENTA OSANA KEHON TOIMINTOJA

Purenta on tasapainoinen, jos leukanivel, puremalihakset mahdollistavat alaleuan vapaan liikkumisen nivelasemassa ja hampaisiin kohdistuu fysiologisesti tasapainoinen kuormitus.

Huomaa;

- Joskus puhumisen ongelmat johtuvat purennasta
- Suun limakalvojen kunto ja hampaiston muutokset vaikuttavat puremiseen
- Epäsopivat tekohampaat ja purentavirheet voivat vaikeuttaa artikulaatiota ja tehdä puhumisesta voimia vaativan tapahtuman
- Pureminen saa aikaan kielenalussylikirauhasten aktivoitumisen, ei siis ole sama miten pureskelee
- Anna hammaslääkärin tehdä tarvittavat korjaukset

Leukaa liikuttavat rakenteet ovat kiinni kallon, kasvojen ja kaulan alueilla. Kaikki kielen liikkeet tai liikkumattomuudet joko aktivoivat ja passivoivat leukojen rakenteita. Leukanivelen häiriöt voivat olla nivel- ja/tai lihasperäisiä.

Leukanivelen optimaalinen liike on rotaatioliike, tarkoittaa kielen, purentalihasten ja leukanivelen molemminpuolista yhteistoimintaa. Ruokaa pitäisi pureskella molemmin puolin, yhtä suupalaa 10-15 kertaa ennen nielemistä. Näin myös sylkirauhaset aktivoituvat ja suunlimakalvot saavat tarvittavan kosteuden ruoan viemiseksi kohti mahalaukkuun.

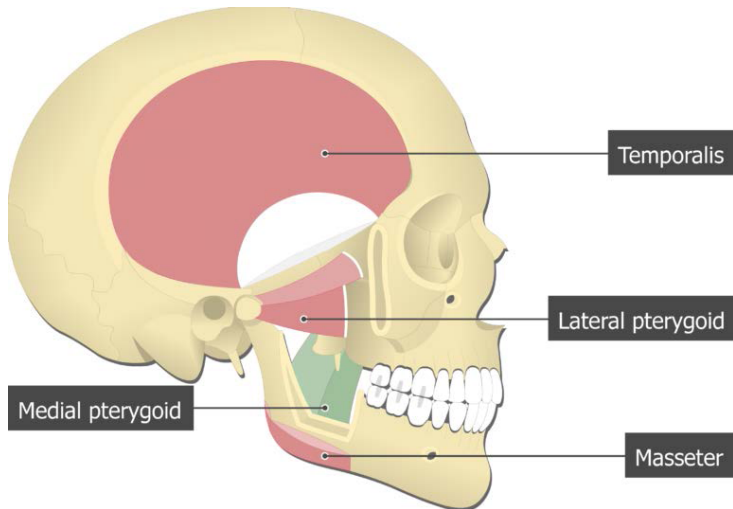
ALKULÄMMITTELY PURENNANALUEEN KIREYKSIIN

- Aloita lämmittämällä puremalihaksia hieromalla kasvojen aluetta muutama minuutti
- Rentoudu ja pidä olkapääsi alhaalla. Sano mmm... ilman, että hampaat koskettavat toisiaan. Sen jälkeen verryttele leukaasi liikuttamalla sitä ylös, alas ja molemmille sivuille.
- Sano MUOA ja avaa suuta äänen mukana. Anna leuan liikkua rennosti auki.
- Työnnä leukaasi mahdollisimman pitkälle eteen ja molemmille sivuille. Pidä leukaa muutaman sekunnin ajan ääriasennossa.
- Tee liikkeet ensin vapaasti ja sitten vastustaen liikkeitä kädellä.
- Avaa suusi ihan auki ja yritä sulkea samalla vastustaen liikettä sormilla. Pidä leukasi tässä asennossa muutaman sekunnin ajan.
- Venytä suuta auki-asennossa asettamalla sormet hampaiden väliin.
- Tee jokainen liike kymmenen kertaa harjoituskertaa kohti ja koko liikesarja 2-3 kertaa päivässä. Muista pitää harjoitusvoimat lihaksille ja leukanivelille sopivina. Voimistelu ei saa tuottaa kipua. Rentouta tietoisesti kehoa, hartioita harjoitusten päätteeksi.

ALOITA LEUKANIVELLEN HOITAMINEN OHIMOLIAKSEN VENYTYKSELLÄ

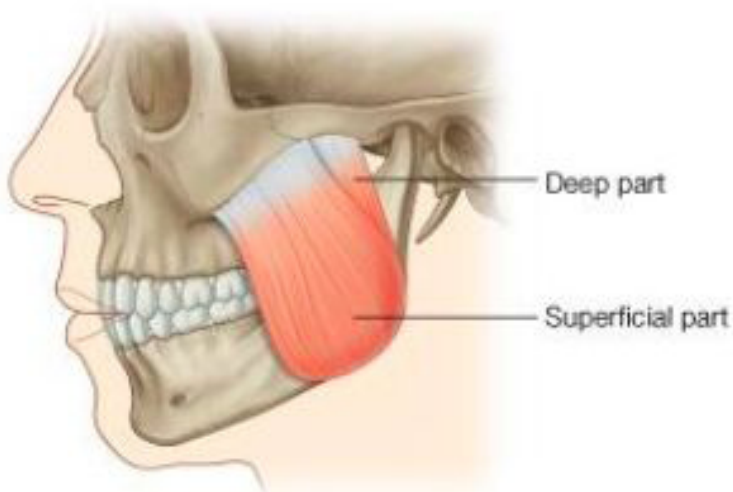
- Käy istumaan matalalle tuolille, tuolin etureunaan. Aseta kyynärpäät pöydän päälle ja tarkista, että selkä ja niska ovat suorassa linjassa, keho lantiosta eteenpäin kallistuneena.
- Etsi lihasmassa hampaita yhteen puremalla ja rentouttamalla; tunnet lihaksen poskiluun yläpuolella ohimoilla, silmien tasolla.

- Aseta sormenpäät tukevalla otteella poskiluun yläpuolelle, lihaksen alaosaan. Laita kyynärpäät pöydän päälle ja nojaa vartalon painoa eteenpäin, jolloin sormenpäät työntävät lihasmassaa ylöspäin noin 1–2 cm. Laske kolmeen ja palauta lihasmassa sormenpäiden alla takaisin lähtöpaikkaan ja toista liike 5–10 kertaa. Tarkoitus ei ole liu'uttaa sormia pinnassa ja venyttää ihoa. Tarkkaile, että niska ja selkä pysyvät linjassa.
- Venytystä voi tehostaa avaamalla ja sulkemalla suuta venytyksen tahtiin rauhallisesti.



PURENTALIHASTEN (M.MASSETER) VENYTYS JA RENTOUTUS

- Tunnustele aluksi sormilla lihaksen sijainti puremalla hampaat yhteen ja rentouttamalla.
- Lihaksen pitäisi tuntua alaleuan takakulman ja poskiluun välissä.
- Nojaa vartalon painoa eteenpäin ja pidä kyynärpäät pöydän päällä tai polvilla
- Aseta sormenpäät tukevasti alaleuan takakulmaan ja työnnä lihasmassaa sormilla ylöspäin noin 1–2 cm.
- Laske rauhallisesti viiteen (5s) venytyksen aikana ja palauta lihasmassa sormien alla takaisin leuan alaosaan. Toista liike 5–10 kertaa.
- Tarkoitus ei ole liu'uttaa sormia pinnassa ja venyttää ihoa vaan pitää kiinni ja näin tehostaa liikettä faskiakalvojen vaikutusten kautta
- Tarkkaile, että niska ja selkä pysyvät linjassa ja ranka pitkänä.
- Venytystä voi tehostaa avaamalla ja sulkemalla suuta venytyksen aikana.



M. Masseter

POSKILIHAKSEN VENYTYSSUUN SISÄPUOLELTA

- Pese kädet hyvin tai pese kädet ja laita kertakäyttöhanskat käteen.
- Laita peukalo vastakkaisen posken ylätaosaan suunsisäpuolelle ja etu- ja keskisormi sitä vasten posken ulkopuolelle. Liu'uta sormia ylhäältä alaspäin lihasta pitkin. Venytys etenee vähitellen lihaksen takaosasta kohti sen etuosaa. Pidä sormia paikallaan ja anna leuan liikkeen verran sormien liikkua faskiakalvoa aktivoiden.
- Tämän jälkeen venytetään päinvastoin lihaksen alaosasta ylöspäin, aloita takareunasta ja etene rauhallisesti kohti etureunaa.
- Toista venytysliike 5–10 kertaa. Muista, kipua ei saa tuntua. Tarkkaile siis otteen voimakkuutta.

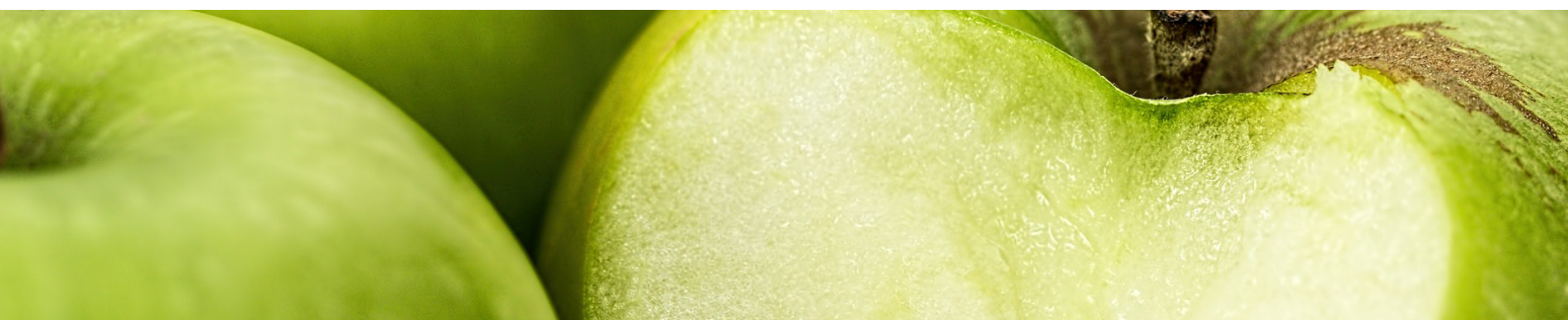
KORKKI APUNA PARENTALIHASKIREYKSISSÄ

- Laita yksi korkki vaakasuunnassa etuhampaiden väliin ja tee aluksi leukanivelen aineenvaihduntaa aktivoivat liikkeet.

- Vie leuka eteen, taakse, molemmille sivuille. Toista liikkeitä 5-10 kertaa. Tee kukin liike omien tuntemusten mukaan. Muista, kipu ei paranna!

- Vie sen jälkeen leuka eteen, pidä 5 sekuntia, vie taakse ja pito 5 sekuntia.
- Pidä pieni tauko, noin 2-3 minuuttia.
- Jatka harjoitusta ja laita kaksi viinipullon korkkia vaakasuunnassa takahampaiden väliin.
- Pidä korkkeja hampailla kiinni ja pure kevyesti 4-5 kertaa saadaksesi lihakset ja tuntoaistimukset "hereille".
- Kokeile kielellä millainen väli on takahampaiden välissä, vai onko?
- Voit opetella pitämään takahampaat erillään korkkia apunakäyttäen.
- Laita korkki vaakasuuntaan etuhampaiden väliin ja PIDÄ sitä siinä, älä pure -kokeile nyt millainen väli on takahampaiden välissä.
- Ota korkki pois ja koeta pitää sama tila takahampaiden välissä, kuitenkin niin ettei leuka jännity vaan leuka vapaana, liikkuvana.
- Harjoituksia voit tehdä kaksi kertaa päivässä, aamulla ja illalla.
- Korkkeja kannattaa käyttää esim. 5 peräkkäisenä päivänä ja varsinkin VoiceWell-hoidon jälkeen hoitotuloksen vakiinnuttamiseksi.
- Jos ilmaantuu kipuja, väsymystä, vihlontaa yms. vaivoja leukojen alueelle, keskeytä harjoitus tai tee kevyemmin.
- Muista juoda hiukan vettä ja liikkua sopivasti, siellä voi myös opettaa leukoja vapaantumaan.

Näiden harjoitusten tavoitteena on saada opetettua leuat pysymään erillään toisistaan eli ylä- ja alahampaat irti toisistaan. Näin aivojen ja leukojen välinen hermoviestintä eli proprioseptiivinen feedback paranee.



YLEISIÄ TUNTOMERKKEJÄ LEUKANIVELEN TOIMINTAHÄIRIÖISSÄ

- Lepokipu nivelessä ja purentalihaksissa
- Kipu suun aukaisemisessa ja sulkemisessa
- Epäsymmetrinen ja pienentynyt suun aukaiseminen
- Niska- ja hartiakipu
- Hampaiden arkuus
- Kuiva ja polttava tunne suussa
- Epämukava tunne pureskellessa
- Otsan ja ohimoalueen päänsärky
- Korvien suhina ja soiminen
- Tasapainohäiriöt ja kuulon heikentyminen

Kipu on yleensä toispuolista ja sitä kuvataan tylpäksi, jomottavaksi ja häiritseväksi. Kipu vaihtelee vuorokaudenaikojen mukaan ja on useimmiten voimakkainta aamuisin. Pureskelu, kylmyys ja veto voivat laukaista oireita.

Leukanivelen naksuminen johtuu yleensä nivelvälilevyn virheellisestä asennosta. Naksumisen syynä on useimmiten leukaniveleen kohdistunut liiallinen rasitus tai leukaan osunut isku. Naksuminen on tavallista ja useimmiten täysin vaaratonta, vaikka se saattaa olla hyvinkin häiritsevää. Nivelen rasituksen vähentämiseksi vältä purukumin, kynsien tai esineiden (esimerkiksi kynän) pureskelua.

Kiinnitä huomiota leuan oikeaan asentoon. Hampaiden ei kuulu ottaa yhteen muuten kun pureskeltaessa ja nielemisen alkuvaiheessa. Leuan ollessa levossa ylä- ja alahampaiden välissä on pieni rako, ja kieli on rennosti suun pohjassa. Joskus naksuminen loppuu itsestään, mutta voit myös yrittää hoitaa sitä seuraavilla harjoituksilla.

- Muista tarkistaa hyvä kaularangan ja päänasento.
- Vie leukaa eteen niin paljon ettei kuulu naksahdusta tai muuta nivelääntä. Palauta. Toista liikettä riittävän monta kertaa (5-10x) niin että tunnet liikkeen lämmittävän/aktivoivan nivelen aineenvaihduntaa.
- Tämän jälkeen jatka liikettä viemällä leukaa alas, eli leuka eteen ja alas. Vie niin alas (avaa suuta) kuin nivel antaa periksi. Palauta kiinni päinvastaisessa järjestyksessä (leuka eteen ja hampaat kiinni).
- Leukaniveltä voit opettaa oikeaan liikerataan näillä liikkeillä.
- Veden purskuttelu suussa ja anna kielen toimia kuin mätä.
- Anna kasvojenlihasten ilmeillä, mutrista, avaa suuta isolle, naura, kurtista, nyrpistä jne.
- Lue ääneen hyvällä artikulaatiolla tarpeeksi rauhallisella tempolla.



JUMPPALIIKKEET LEUOILLE JA PURENNANLIHAKSILLE

- 1) Rentoudu ja pidä olkapääsi alhaalla. Sano mmm... ilman, että hampaat koskettavat toisiaan. Sen jälkeen verryttele leukaasi liikuttamalla sitä ylös, alas ja molemmille sivuille.
- 2) Haukottele mahdollisimman rennosti, päästä leukojen alueen jännitykset samalla irti. Älä pidätä haukotusta vaan nauti siitä
- 3) Aloita varsinaiset harjoitukset avaus- ja sulkemisliikkeillä. Avaa leukaa työntämällä leukaa hiukan eteenpäin (tee liuku eteenpäin), sen jälkeen kiertoliike alas ja liu'ulla leuka niin auki kuin mahdollisista (ikäänkuin piirtäisit leuankärjellä u:n liikkeen), tee liikettä muutama kerta peräkkäin.
- 4) Kuvittele, että pureskelet toffeepalaa, jossa annat koko suun ja leukojen alueen liikkua.
- 5) Työnnä leukaasi mahdollisimman pitkälle eteen ja molemmille sivuille niskaa liikuttamatta. Pidä leukaa muutaman sekunnin ajan ääriasennossa. Koeta välttää jännityksiä leuan alueella, tee liike mahdollisimman hitaasti samalla voit tuntea venytystä leuan ja purennan lihaksissa. Kuvittele, että sinulla on pienet jouset poskihampaiden välissä jotka eivät salli hampaiden yhteen menoa. Tavoitteena on avata suuta purentalihasten avulla niin että ne ”jouset”venyttävät tai lisäävät purentalihaksiin pituutta. Tee liike molempiin suuntiin hitaasti, jotta vastalihakset myös aktivoituvat. Tee liikkeet ensin vapaasti ja sitten vastustaen liikkeitä kahdella sormella.
6. Avaa suusi ihan auki ja yritä sulkea samalla vastustaen liikettä sormilla. Pidä leukasi tässä asennossa muutaman sekunnin ajan. Venytä suuta auki asennossa asettamalla sormet hampaiden väliin. Tee jokainen liike kymmenen kertaa harjoituskertaa kohti ja koko liikesarja kahdesti päivässä. Pidä harjoitusvoimat lihaksille ja leukanivelille sopivina. Voimistelu ei saa tuottaa kipua.
7. Laita molemmat kädet poskien kohdille ja vedä kevyesti leukaa alaspäin. Anna suunaueta käsien liikkeessä alaspäin. Pidä leuka löysän rentona, vapaana ja pudota ilme hölmöksi. Pidä toisen käden peukalolla ja sormilla leuasta kiinni, ja vie päätä taaksepäin ja anna yläleuan kohota ja alaleuan pudota (pidä sormilla kiinni). Tunne tila suussa ja hampaiden välissä. Muista pitää kieli rentona.
8. Lopuksi; Lepää ja rentoudu harjoitusten päätteeksi kymmenen minuutin ajan.

Kirsti Leppänen, FT

äänenhyyntipalvelut VoiceWell-hoitaja, kouluttaja

Autan äänenkäytön ja terveydenhuollon ammattilaisia ja opiskelijoita vaivattomampaan äänenkäyttöön, hengityksen vapautumiseen ja kiputilojen helpottumiseen.

| oppaat | kurssit verkossa |

voicewellkicka@gmail.com / www.voidis.fi / p.050 5831965

