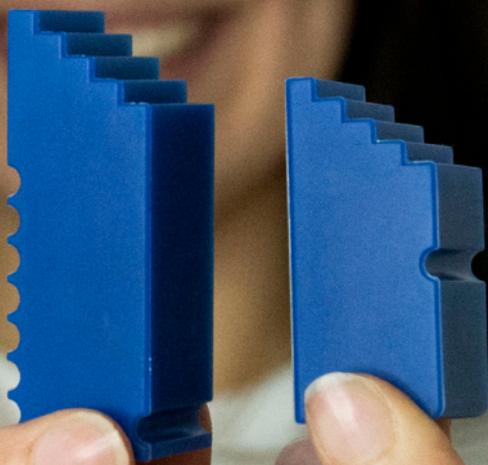


TandeDoc®



ScalaDentis.

Kiefertrainer

MEDIZINISCHES SILIKON

MADE IN GERMANY

GESCHÜTZTE FORM

Bitte beachten Sie vor der Anwendung:

- » Die Kiefertrainer unterstützen das Dehnen in einem Mundöffnungsbereich von 4 bis 57 mm.
- » Für eine verletzungsfreie Anwendung der Kiefertrainer benötigen Sie feste Frontzähne.
- » Bei bestehenden Beschwerden sowie Schmerzen im craniomandibulären Bereich (Gesichtsbereich) sollte die Anwendung von Übungen immer mit Absprache eines Behandlers wie einem Arzt oder Physiotherapeuten erfolgen.
- » Bei Kindern unter 12 Jahren sollte eine Anwendung ebenfalls mit Absprache eines Behandlers sowie unter Aufsicht eines Erwachsenen erfolgen.
- » Falls Übungen bestehende Beschwerden verschlimmern oder neue hervorbringen, sollte das Training unverzüglich gestoppt und ein Arzt aufgesucht werden.
- » Die Kiefertrainer sind keine Medizinprodukte, sondern therapeutische Hilfsmittel! Die Anwendung ist unterstützend zur Eigentherapie gedacht und ersetzt nicht den Arztbesuch!

**Wenn Sie Bedenken haben, fragen Sie vorher
Ihren Arzt!
Anwendung auf eigene Gefahr!**

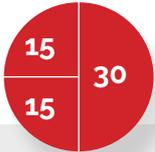
Reinigung und Aufbewahrung.

1. **Unter klarem Wasser abspülen.** Nach jedem Gebrauch sollten Sie die Trainer unter klarem Wasser abspülen. Trocknen Sie danach die Trainer an der Luft oder mit einem sauberen Tuch ab.



2. **Aufbewahrungsdose**
Die beiliegende Aufbewahrungsdose besitzt Luftlöcher. In Ihr können Sie die Trainer unbesorgt und geschützt verstauen.





Stufe für Stufe zum Erfolg:

Die Dehnübungen sollten langsam, stufenweise, leicht und schmerzfrei durchgeführt werden. Dehnen Sie, bis eine leichte Spannung spüren und üben Sie keine ruckartigen Bewegungen aus. Dehnen Sie 30 Sekunden auf der Stufe, die Sie leicht erreichen. Schaffen Sie es nach 30 Sekunden, die nächste Stufe zu erreichen? Dann dehnen Sie 15 Sekunden auf dieser weiter. Gönnen Sie sich 15 Sekunden Pause vor der nächsten Übung.

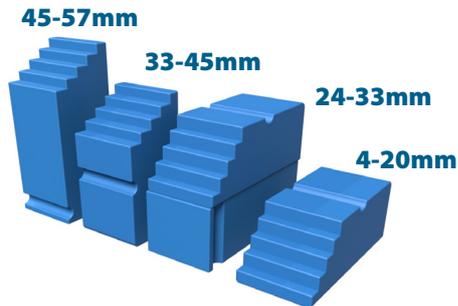
Zeit messen ohne Uhr!

Wie Sie es eventuell aus dem Yoga kennen, kann man alternativ zu einer Stoppuhr seine Atemfrequenz benutzen, um Zeit zu messen. Bei dieser Messmethode ist es leichter, sich auf die Übungen zu konzentrieren sowie sich zu entspannen.

- Nehmen Sie sich eine Stoppuhr und messen Sie, wie viele tiefe Atemzüge Sie für 15 Sekunden benötigen. Notieren Sie diese Zahl und nehmen Sie sie als Zeiteinheit für Ihr Training.



Mobilisation und Dehnung der Mundöffnung mit den ScalaDentis-Trainern



*Stufenprinzip

Die innovativen ScalaDentis-Trainer wurden entwickelt, um ab einer Mundöffnung von 4 mm eine stufenbasierende Mobilisation auf maximal 57 mm zu ermöglichen.

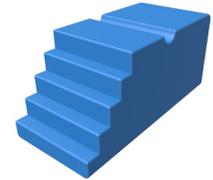
Sie können Stufe für Stufe Ihre Kieferbeweglichkeit erhöhen und Kiefergymnastikübungen unterstützen.

In der folgenden Anleitung erfahren Sie, wie Sie die beiden Trainer ab einer Mundöffnung 4 mm bis 33 mm benutzen können.

1. 4 mm bis 20 mm

Nutzen Sie die einzelne Treppe der ScalaDentis-Trainer.

Mit dieser können Sie in 4mm Schritten bis 20mm mobilisieren.



2. 24mm bis 33 mm

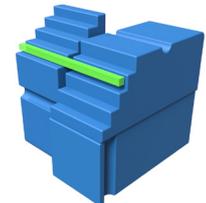
Durch die Verbindung beider ScalaDentis-Trainer können Sie ab 24 mm bis 33 mm mobilisieren, um dann auf den kleinen Trainer umzusteigen.

[Tipp: Nutzen Sie das Gummiband, um den Trainer-Komplex zu fixieren.]



3. Wechsel ab 33 mm

Ab einer Höhe von 33 mm können Sie zum kleinen Trainer wechseln. (grüne Ebene)



Mundöffnung (statisch)

Durchführung:

Zur Dehnung der Mundöffnung platzieren Sie den Trainer so, dass die Grundfläche (blau) auf Ihren Zähnen des Unterkiefers liegt. Die Frontzähne werden auf den Stufen platziert. Durch die Wahl der Stufe regulieren Sie den Höhengrad der Dehnung. Für eine maximale Dehnung öffnen Sie den Mund so weit wie möglich und platzieren Sie den ScalaDentis-Trainer zwischen Ihren Zähnen. Dieser hilft Ihnen dabei, die Dehnung zu halten und zu stabilisieren.

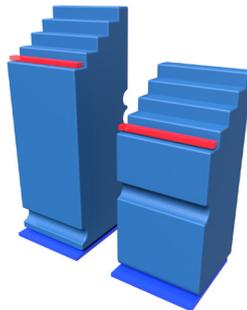
Erreichen Sie nach ein paar Wiederholungen schon eine höhere Stufe?

Dann probieren Sie, eine Weile auf dieser zu verweilen.

Zum besseren Verständnis sind in den Abbildungen Funktionsflächen farblich markiert!

Blaue Fläche =
Fläche für die Zähne des
Unterkiefers

Rote Fläche =
Fläche für die Zähne des
Oberkiefers



Maximale Mundöffnung

Sie versuchen, den Mund aktiv so weit wie möglich zu öffnen und der ScalaDentis-Trainer hilft Ihnen dabei, diesen nicht vorzeitig zu schließen.



Anspanningsintervalle

Sie können während des Dehnens leichte Anspanningsintervalle einbauen. In diesen befinden Sie sich auf der maximal erreichbaren Stufe. Durch ein **sehr leichtes** Aufbeißen auf den Silikontrainer üben Sie eine leichte Muskelspannung aus. Nach ein paar Sekunden öffnen Sie den Mund wieder so weit wie möglich.

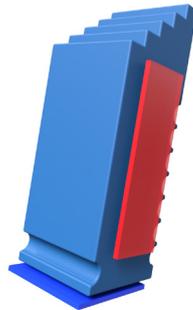


Mundöffnung (dynamisch)

Die ScalaDentis-Trainer bieten Ihnen eine große Vielfalt an Unterstützung, besonders, wenn Sie Ihr Training etwas variieren möchten, wie zum Beispiel mit dynamischen Dehnelementen. Um diese dynamische Kieferöffnungsbewegung zu unterstützen, finden Sie auf den ScalaDentis-Trainern glatte Flächen (rot und blau markiert).

Durchführung:

Sie platzieren die kleine quadratische Fläche des großen Trainers an Ihren Schneidezähnen des Unterkiefers (blau) und führen die Schneidezähne des Oberkiefers an der glatten senkrecht verlaufenden Kante entlang (rot). Erreichen Sie Ihre maximale Kieferöffnung, dann gleiten Sie langsam die Kante herunter, bis Ihr Mund wieder geschlossen ist. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals. Gerne auch als Warm-Up!



Protrusion/Vorschub (statisch)

Um die Kiefergelenke zu mobilisieren, empfehlen wir, die Kiefer-Protrusion zu dehnen. Damit Sie die ungewohnte Bewegung unterstützt ausführen können, finden Sie am großen ScalaDentis-Trainer Kerben vor. Die einzelne Kerbe ist für die Schneidezähne des Oberkiefers vorgesehen, die 5 nebeneinander aufgereihten Kerben für die Zähne Ihres Unterkiefers.

Durchführung:

Schieben Sie wie eine Schublade den Unterkiefer nach vorne. Ihre Schneidezähne des Oberkiefers platzieren Sie in der einzelnen Kerbe am großen Trainer. Die von Ihnen ausgeführte Vorschubbewegung des Unterkiefers können Sie in den gegenüber gelegenen Kerben fixieren.



Versuchen Sie, den Unterkiefer aktiv nach vorne zu bewegen. Es sollte dabei niemals ein zu hoher Druck auf den Kerben lasten.

Protrusion/Vorschub (dynamisch)

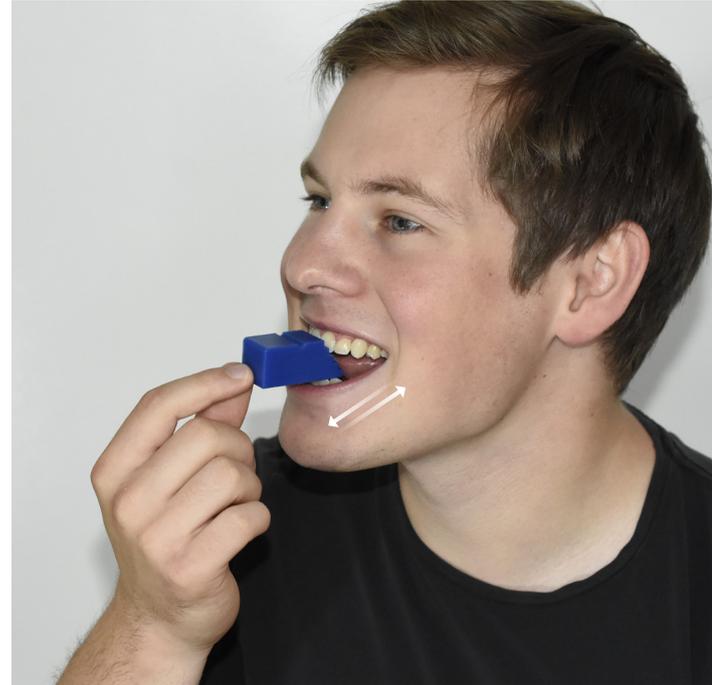
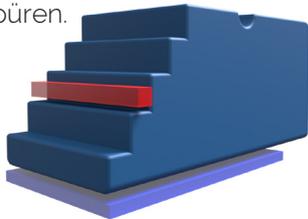
Zur Unterstützung der dynamischen Dehnung der Protrusion eignet sich der kleine Trainer.

Dieser hilft Ihnen, die dynamische Protrusionsbewegung auszuführen. Dazu finden Sie eine glatte Fläche am kleinen Trainer vor.

Durchführung:

Platzieren Sie Ihre Schneidezähne des Oberkiefers auf der gekippten Treppe (rot). Die Zähne des Unterkiefers können Sie nun entlang der glatten Fläche (blau) nach vorne schieben, bis Ihre maximale Vorschubbewegung erreicht ist. Anschließend führen Sie Ihren Unterkiefer in die normale Position zurück. Wiederholen Sie die Übung gerne öfters.

Sie können verschiedene Höhenvariationen mit der Treppe ausprobieren und so herausfinden, mit welcher Stufe Sie den effektivsten Dehnungseffekt verspüren.



Retrusion/ Kieferrückschub (statisch)

Ebenfalls zur Mobilisation der Kiefergelenke empfehlen wir die Dehnung der Kieferretrusion. Die Kieferretrusion beschreibt die Bewegung des Unterkiefers zum Nacken hin und steht im Gegensatz zur Protrusion.

Damit Sie unterstützend die Retrusion dehnen können, hilft Ihnen der große ScalaDentis-Trainer, die Position zu fixieren. Wie bei der Protrusion werden die Kerben am ScalaDentis genutzt, nur umgekehrt.

Durchführung:

Fixieren Sie die Schneidezähne Ihres Unterkiefers in der einzelnen Kerbe. Bewegen Sie Ihr Kinn zum Nacken hin. Nun können Sie die Dehnung fixieren, indem Sie die Schneidezähne des Oberkiefers in einer der Kerben an der Oberseite platzieren.



Versuchen Sie, den Unterkiefer aktiv nach hinten zu bewegen. Es sollte niemals ein zu hoher Druck auf den Kerben lasten.

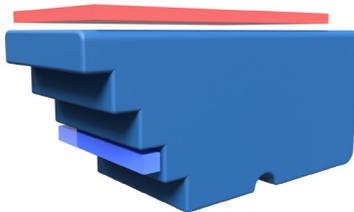
Retrusion/ Kieferrückschub (dynamisch)

Die dynamische Dehnung der Retrusion kann ebenfalls wie bei der Protrusion mit den ScalaDentis-Trainern unterstützt werden.

Durchführung:

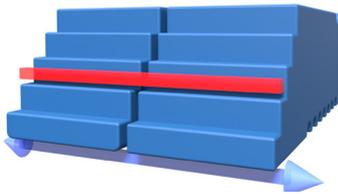
Lassen Sie Ihre Schneidezähne des Oberkiefers an der glatten Seite (rot) des ScalaDentis-Trainers entlang gleiten. Währenddessen sind Ihre Schneidezähne des Unterkiefers in der Treppe fixiert.

Die Retrusionsbewegung ist besonders abhängig von der Höhe der Kieferöffnung. Probieren Sie verschiedene Stufen aus und finden Sie Ihre individuelle Höhe. Die Retrusionsbewegung in der dynamischen Ausführung eignet sich ebenfalls zur mehrfachen Wiederholung. Wiederholen Sie, indem Sie bis zum Maximum dehnen und anschließend wieder zurück zur normalen Position gleiten.



Lateral/Seitwärts (statisch)

Beim Mobilisieren Ihres Unterkiefers in lateraler Richtung (nach links und rechts) unterstützen die ScalaDentis-Trainer beim Fixieren und Halten der Dehnposition. Sie können durch einen Zusammenschluss der beiden Trainer eine breite Treppe erzeugen. Dazu empfehlen wir Ihnen das Gummiband, mit dem Sie die beiden Trainer zusammenhalten können. Sie können ebenfalls ab einer Mundöffnung von 20 mm die langen Seiten des großen Trainers benutzen.



* Mit der vorliegenden Treppe können Sie nun Ihren Kiefer unterstützt in lateraler Richtung dehnen und das auf verschiedenen Höhen von 4 mm bis 20 mm. (Bild 2)

Durchführung:

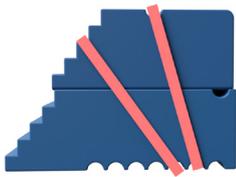
Bewegen Sie Ihren Unterkiefer so weit wie möglich nach links oder rechts und fixieren Sie durch ein leichtes Aufbeißen auf die Silikontrainer die Position. Bei einer Aufbiss-Höhe von 20 mm benutzen Sie für mehr Stabilität die beiden großen glatten Flächen des großen Trainers. (Bild 1)



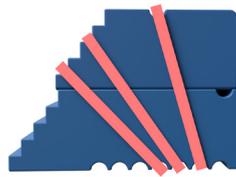
Zungenmuskulatur-Training

„Push and release“

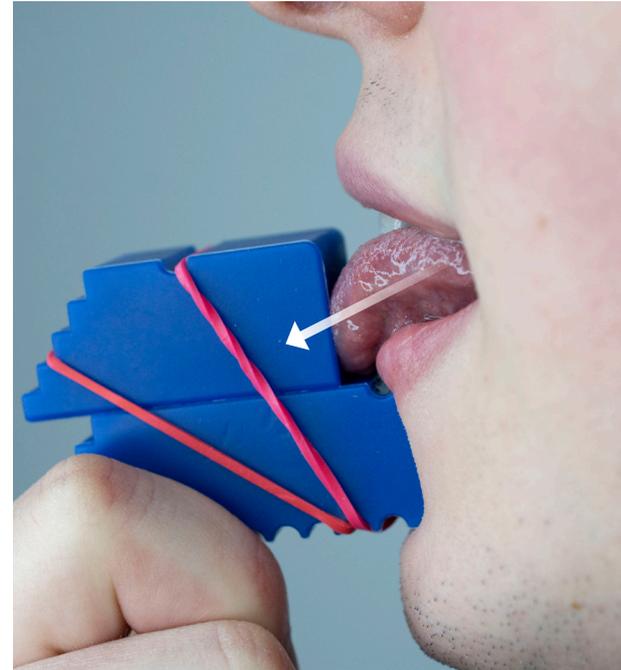
Beim „Drücken und Loslassen“, drückt Ihre Zunge den kleinen Trainer nach vorne und lässt ihn am weitesten Punkt wieder los. Dazu befeuchten Sie die Kontaktflächen etwas mit Speichel und fixieren die Trainer mit Gummibändern aufeinander. Je mehr Gummibänder sich auf der Treppe des kleinen Trainers befinden, desto größer ist die Kraft, die Sie mit Ihrer Zunge aufbringen müssen um diesen nach vorne zu bewegen. Führen Sie anschließend mit dem Trainer wieder zurück und wiederholen Sie das Muster mehrmals.



*Schweregrad 1



*Schweregrad 2

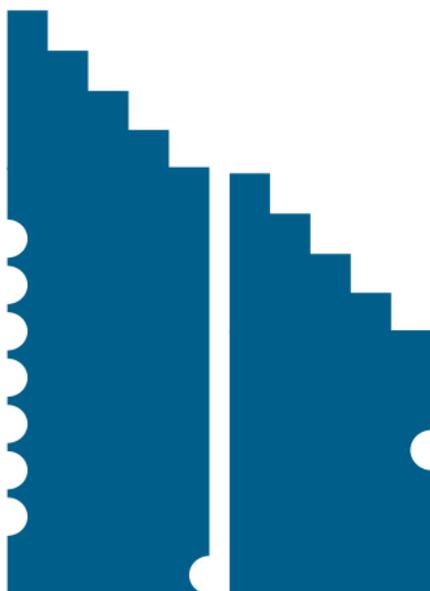


Zungenmuskulatur-Training

„Zungen-Planck“

Platzieren Sie den kleinen Kiefertrainer zwischen Ihren Zähnen und stabilisieren ihn mit drei Fingern von vorne. Nun drücken Sie Ihre Zunge in die Kerbe und erzeugen so eine Muskelanspannung. Halten Sie wie bei einer „Planck“ die Anspannung für circa 30-45 Sekunden.





TandeDoc GmbH

Urbanusring 11
46286 Dorsten
Deutschland

Kontakt:
www.tandedoc.de
info@tandedoc.de