

Opiskelijan parempaa terveyttä

NARSKUTTELIJAN OPAS

- nakertaako narskuttelu hyvinvointiasi



Y · T · H · S

YLIOPILAIDEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ

OPPAITA 8

www.yths.fi

Julkaisija: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö

Tilaukset: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö/julkaisut
Töölönkatu 37 A
00260 Helsinki
julkaisutilaukset@yhys.fi

Kirjoittajat:
Outi Huhtela, hammaslääkäri
Outi Mikkola, fysioterapeutti

Taitto: Terttu Vanonen

Alkuperäinen painos 2011, kolmas korjattu painos 2016

Paino: Grano Oy, 2016

ISSN 1796-6884 (painettu)
ISSN 1796-6892 (verkkojulkaisu)
ISBN 978-952-5696-27-1 (painettu)
ISBN 978-952-5696-28-8 (verkkojulkaisu)

Narskuttelijan opas

- nakertaako narskuttelu hyvinvointiasi



SISÄLLYS

Narskuttelu	6
Syytä narskutteluun	6
Uni- ja valvenarskuttelu	8
Mistä tunnet narskuttelevasi?	9
Haittoonhakeutumisen ja hoito- mahdollisuudet	10
Narskuttelija hammaslääkärillä	10
Purentakisko	12
Purennan tasapainotus	13
Omahoito	14
Narskuttelija fysioterapeutilla	15
Stressistä	19
Ohjeita ja harjoituksia	21
Lähteitä	25

Käsitteitä:

- *Purentaelin* = leukanivelet, puremalihakset, hampaisto ja niihin läheisesti liittyvät kudokset
- *Purentaelimistön toimintahäiriöt* (Temporomandibular disorders TMD) : yleisnimitys leukanivelten, puremalihasten, hampaiston ja niihin läheisesti liittyvien kudosten sairaus- ja kiputiloille sekä toimintahäiriöille
- *Bruksismi* = narskuttelu = tiedostamaton tapa hioa hampaita vastakkain
- *Hampaiden yhteenpureminen* = usein tiedostamaton tapa purra hampaita yhteen ilman liikettä

Narskuttelu

Ilmiönä narskuttelu tunnetaan jo vuosilta 600–200 e.Kr. Jo Raamatussa, Matteuksen evankeliumissa mainitaan kuinka ”Enkelit heittävät heidät tuliseen pätsiin, ja siellä itketään ja kiristellään hampaita”.

Ruuansulatus alkaa suusta, jossa hampaiden ja purennan perustarkoitus on hienontaa ruoka. Siihen käytetään aikaa vuorokaudessa keskimäärin 17,5 minuuttia. Muuna aikana hampaat ovat irti toisistaan, paitsi narskuttelijoilla, joilla on usein kirsuttelun lisäksi muitakin haitallisia virhetoimintoja, kuten hiusten, kynsien ja kynien pureskelu. Narskuttelu esiintyy jossain määrin suvuittain, vaikkakaan siihen liittyvää geeniä ei ole löytynyt.

Syitä narskutteluun on haettu vuoroin hampaista, vuoroin sielusta

Aikaisemmin uskottiin, että narskuttelu johtuu purentavirheestä. Nykytutkimus keskittyy enemmän psykososiaalisiin (mm. tunteisiin) ja keskushermostoperäisiin taustatekijöihin sekä stressiin. Huonolla ryhdillä on huomattu olevan vaikutusta päiväaikaiseen puremalihasten jännittämiseen. Jatkuvan kivun vaikutus elämänlaatuun voi heijastua purentaelimen toimintaan.

Purenta

Leukanivelvaivojen taustalla voi olla monenlaisia tekijöitä. Nivelen ylikuormitus voi johtua epätasaisesta purennasta, mutta toisaalta narskuttelu ja yhteenpureminen voi pitkään jatkuneena aiheuttaa muutoksia purentaan. Purennan epätasapaino voi alkuvaiheissa palautua, mutta saattaa jäädä pysyväksi tilanteen jatkuessa hoitamattomana. Oireiden

taustalla voi olla myös leukanivelen rakenteeseen liittyviä tekijöitä, kuten yliliikkuvat nivelet, tai tietyt yleissairaudet.

Yleisesti purennalla tarkoitetaan ylä- ja alahammaskaaren suhdetta toisiinsa. Toimivassa purennassa ylä- ja alahammaskaaren välillä ei ole häiritseviä kontakteja, esimerkiksi liian korkeita paikkoja tai ristipurennassa olevia hampaita. Tällöin leuan liikkeet ovat sujuvat eivätkä aiheuta jännitystä tai kipua purentaelimeen.

Narskuttelusta johtuva pitkäaikainen purentaelimistön kuormitus voi aiheuttaa kudonvaurioita kuten hampaiden kulumista ja laajemmin muutoksia ryhdissä ja muuallakin kehossa.

Ryhti

Huono niskan asento rajoittaa alaleuan toimintaa. Purentafysiologista hoitoa tarvitsevat kärsivät niskakivuista kaksi tai kolme kertaa useammin kuin muut. Ryhdin korjaaminen lievittää usein narskuttelun aiheuttamia lihasperäisiä oireita.

Stressi ja tunteet

Nyky-yhteiskunnan suoritepainotteinen elämä aikaansaa stressiä ja jännittyneisyyttä yhä useammassa. Eniten hampaitaan narskuttelevat ovatkin stressaantuneempia työssään ja arkielämässään kuin muut. Lisäksi he suhtautuvat stressiin negatiivisemmin.

Stressin purkaminen siirtyy usein yöhön, tiedostamattomaan narskutteluun tai hampaiden puremiseen tiukasti yhteen. Ilmiö on yksilöllinen, mutta luonnollinen reagoititapa.

- Kiristellessäsi leukojasi pidättelet tunteitasi, jotta et menettäisi malttiasi tai ilmaisisi jotain sopimatonta, mutta samalla se sulkee suusi, joten mikään ei pääse sisälle.

Uni- ja valvenarskuttelu

Valveilla ollessaan ihminen puristaa hampaitaan tiukasti yhteen varsinkin jännittävässä ja kireissä tilanteissa tai työhönsä keskityessään.

Uninarskuttelija tuntee öisen aktiviteettinsa ohimoseudun päänsärkynä. Asuinkumppanikin saattaa kertoa häiriintyneensä öisestä kirskuttelusta. Uninarskuttelu liittyy äkilliseen muutokseen unen syvyydessä, jonka aikana ihminen siirtyy kevyempään unen vaiheeseen tai herää kokonaan.



kuva: Frolov Andrey, Rodeo.fi

Nykytutkimuksen mukaan uninarskuttelijat ovat kuitenkin hyviä nukkujia eikä itse lihastyö niinkään laukaisisi heräämistä.

Uninarskuttelua esiintyy eniten 17–40 vuoden vaiheilla. Naiset kärsivät narskuttelun aiheuttamista vaivoista yli kaksi kertaa useammin kuin miehet. Uninarskuttelua voi lisätä runsas alkoholin tai kofeiinin käyttö ja tupakointi. Lisäksi joidenkin lääke- ja huumausaineiden on havaittu lisäävän narskuttelua.

Uninarskuttelua arvioidaan esiintyvän noin 10 prosentilla ja valveilla tapahtuvaa hampaiden yhteen puristamista noin 20 prosentilla väestöstä.

Mistä tunnet narskuttelevasi?



kuva: Juha Tuomi, Rodeo.fi

Mietitkö pitäisikö vaivaa hoitaa jollakin tavoin?

- Haittaako vaiva elämääsi?
- Haittaako vaiva keskittymistä opiskeluihin?
- Tarvitsetko usein särkylääkettä?

Testaa avaamalla suusi mahdollisimman isolle: mahtuuko 3 sormea hampaiden väliin kiristämättä lihaksia ja/tai leukaniveliä? Sormien tilalla voit käyttää ehjää viinipullon korkkia.

Hoitoon hakeutuminen ja hoitomahdollisuudet

Narskuttelijan ensisijainen hoitaja on asiaan erityisesti perehtynyt **hammaslääkäri**. Koska narskuttelijoilla on usein myös niskahartiaseudun vaivoja ja työasennoissa tai ryhdissä korjattavaa hyötyisi hän usein **fysioterapiasta**. Narskuttelijan hoito on usein tiimityötä, jossa voidaan tarvita myös **psykologin** osaamista. Hankalammissa tapauksissa narskuttelija voidaan lähettää **erikoishammaslääkärille** (purentafysiologi) tai erikoissairaanhoidon hammas- ja suusairauksien poliklinikalle. Vain harvoin tarvitaan vaativampia, erikoissairaanhoidon kuuluvia toimenpiteitä, kuten kipuklinikan konsultaatioita tai kirurgista hoitoa.

Narskuttelija hammaslääkärillä

Narskuttelu tulee puheeksi hammaslääkärin vastaanotolla usein hampaan tai hampaiden toistuvan lohkeamisen, hampaiden kuluneisuuden, puruarkuuden, nivel- tai lihasvaivojen tai -rasituneisuuden yhteydessä. Myös yleislääkäri tai terveydenhoitaja voi ohjata narskuttelijan hammaslääkärin pään alueen epämääräisen kipuilun vuoksi.

Narskutellessa ja tiukasti yhteen puressa käytetään voimia, joita voi verrata puussa roikkumiseen hampaiden varassa. Näin on ymmärrettävissä myös hampaan yllättävä lohkeaminen tai puruarkuus.

Hammaslääkärillä narskuttelijalta tutkitaan:

- **Hampaisto** mahdollisten kulumispintojen, lohkeamien ja/ tai purentavirheiden osalta.

- **Leukojen ja päänalueen lihaksisto** eli puremalihakset (kireydet, jännittyneisyys).
- **Leukojen liikkeet**, maksimaalinen avaus, sivuliikkeet, liike eteenpäin ja niin sanottu lepoasema - mahdolliset liikerajoitukset.
- **Nivelet**, mahdolliset niveläänet – rahinat/naksumiset/ lonksumiset - kiputilat.
- **Epätyyppilliset ikenien** vetäymät ja hampaiden juurenpintojen paljastumiset.

Tutkimuksen jälkeen määritellään hoidon tarve sekä päätetään hoitomuodot. Tärkeimmät hoitokeinot ovat:

- **niveleen kohdistuvan rasituksen vähentäminen välttämällä niveltä rasittavia tapoja**
- **purentakiskohoidot**
- **purennan tasapainotushionta**
- **purennan kuntouttaminen alaleuan liikeharjoituksilla**
- **lääkkeiden käyttö kipu- ja tulehdusvaiheessa sekä tarvittaessa lihasten rentouttamiseen**

Korjaamalla purennan rakenteelliset häiriötekijät saadaan narskuttelu usein lakkaamaan kokonaan tai ainakin sen aiheuttamat kudosvauriot ja oireet vähenemään. Yleensä puremalihaks- ja leukanivelkivuilla on hyvä ennuste ja vaivoja voidaan helpottaa yksinkertaisilla toimenpiteillä:

- Huomioi, että hampaiden ei kuulu ottaa yhteen muuten kuin pureskeltaessa.

- Sitkeät leivät, lihat ja makeiset, kovat porkkanat yms. rasittavat puremalihaksia ja leukaniveliä.
- Pureskele poskihampailla vuorotellen kummallakin puolella, kipuvaiheessa mieluummin kipeällä puolella.
- Akuutteja nivel- tai lihaskipuja voi hoitaa kylmähauteilla, lihasjännitystä puolestaan lämpöhoidolla.
- Lisäksi lihasharjoittelulla voi kuntouttaa niveltä ja lihaksia.

*Jos leukanivel tai poskilihas on kipeänä:
älä syö purukumia,
älä nojaa kädellä leukaasi,
älä haukkaa suuria paloja.*

Purentakisko

Akryylimuovisen purentakiskon valmistusta varten varataan yleensä kolme erillistä aikaa 1-3 viikon välein.

1. käyntikerta

Ylä- ja alahampaista otetaan jäljennökset hammaslaboratorion työvaihetta varten sekä niin sanottu purentaindeksi purennan rekisteröintiin; tarvittaessa tehdään ennen jäljennösten ottoa purennan hionta.

2. käyntikerta

Hammaslaboratoriosta saatu valmis purentakisko sovitetaan suuhun ja purentaan sopivaksi hiomalla kiskoa tarvittavissa määrin.

3. käyntikerta

On kontrollikäynti. Purentakisko on usein rentouttanut jo jonkin verran lihaksia ja vastakkaisten hampaiden asema toisiinsa

nähden on voinut muuttua. Tällä kerralla tarkistetaan purenta kiskon kanssa ja hiotaan kisko edelleen sopivammaksi.

Kiskon hinta muodostuu hammaslaboratorio-osuudesta ja YTHS:n käyntimaksuista.



Purentakisko paikallaan



Akryylinen purentakisko

kuvat: Outi Miikkola

Useimmiten kiskoon tottuu helposti – jo parin yön jälkeen olo tuntuu luontevalta. Joskus kuitenkin joudutaan hiomaan kiskoa useampaan kertaan, varsinkin jos lihakset ovat olleet hyvin jännittyneet. Kisko todellakin saadaan hiomalla sopivaksi ja istuvaksi – joskus harvoin se vaatii vain useamman hienosäätökäynnin ja potilaalta motivoituneisuutta. Kiskon sovittaminen purentaan oikein on periaatteessa yhtä vaativa toimenpide kuin purentaan tasapainotushionta. Päämäärä on kummassakin sama eli antaa potilaalle purenta, josta häiritsevät/vahingolliset kosketukset on eliminoitu.

Joskus äkillisesti ilmaantuvaan leukanivel- tai lihaskipuun tai leuan lukkiutumiseen voidaan käyttää tehdasvalmisteista, edullisempaa silikonikiskoa.

Purentaan tasapainotus

Purentaan tasapainotushionnan tarkoitus on saada ylä- ja alahammaskaarien väliset liikeradat mahdollisimman normaaleiksi, ja siten purentakiskohoidolle mahdollisimman suotuisat lähtökohdat.

Purennan tasapainotus on luonteeltaan ortopedinen toimenpide, jossa ylä- ja alaleuan hampaiden kosketuskohdat korjataan kuormitusta parhaiten sietäviksi. Tasapainotus on tehtävä hyvin tarkasti. Jos leukanivel ei siedä kuormitusta, purentaa ei voida tasapainottaa.

Tasapainotuksen tärkeä vasta-aihe on potilaan pelko hammaskiilteen vaurioitumisesta. Itse toimenpide on kivuton eikä aiheuta vaaraa hampaille, pikemminkin päinvastoin. Purentaan syntyvät muutokset ovat tosiasiaassa hyvin pieniä, mutta ne tuntuvat suun alueen suuren tuntoherkkyyden takia potilaasta usein suurilta.

Omahoito

Liikeharjoitukset

Alaleuan liikeharjoitukset ovat tärkeä osa kuntoutusta. Harjoituksilla pyritään paitsi vahvistamaan lihaksia, jotta ne ohjaisivat leukaniveltä liikkumaan oikeita liikeratoja pitkin, myös rentouttamaan ja löytämään lihastasapainon. Hammaslääkäriltä saat suulliset ja kirjalliset harjoitusohjeet tutkimuksen yhteydessä. Opettele alaleuan rentoutus ja leukanivelen lepoasento. Harjoitteita löydät myös oppaan lopusta.

Lääkehoito

Lääkehoitoa voidaan käyttää rentouttamaan lihaksia tai lieventämään kipua. Yleisimmin käytetään tavanomaisia tulehduskipulääkkeitä kylmä- ja lämpöhoitojen lisänä, mutta joskus lihasrelaksantit sekä kroonisen kivun hoidossa käytettävät masennuslääkkeet ovat tarpeen. Myös lihaksia lämmittävästä biolaserhoidosta on saatu hyviä tuloksia.

Narskuttelija fysioterapeutilla

Useissa tutkimuksissa on havaittu yhteyttä puremalihasten ja leukanivelen toiminnan, kaularangan liikkuvuuden ja niska-hartia-lihasten oireiden välillä. Oireilu liittyy usein huonoon ryhtiin.

Fysioterapeutin tutkimuksessa on oleellista koko kehon toiminnallisuuden huomioiminen. Kineettisen ketjun mukaan nilkkojen toiminta vaikuttaa lantion asentoon ja lantion asento rintakehän ja niskan kautta leuan toimintaan. Ja päinvastoin.

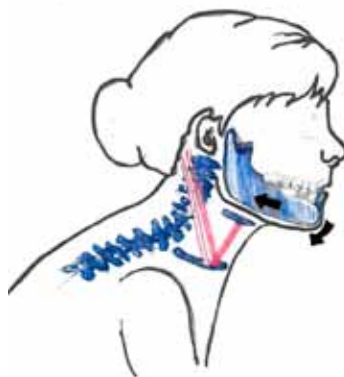
Fysioterapiassa narskuttelija opettelee tasapainoista istuma-asentoa, ryhtiä, liikkumista, rentoutumista, kehotietoisuutta ja hengittämistä sekä saa ohjeet omatoimisiin mobilisoiviin harjoituksiin, puremalihasten hierontaan ja alaleuan liikeharjoituksiin. Niska-hartiaoireilua helpottavalla punttijumpalla voi olla suotuisa vaikutus myös narskutteluun. Kokeile myös joogaa tai jita ja muita rentouttavia liikuntalajeja.

Erikoistuneempia hoitoja purentaongelmiin antavat muun muassa OMT (ortopedinen manuaaliterapia, yläniskan käsittely) ja voice massage (hengitykseen ja äänentuottoon osallistuvien lihas-ryhmien hieronta) -terapeutit.

Tässä asennossa puremalihakset jännittyvät



Huono ryhti



piirros: Outi Huhtela

Lysähtäneessä ryhdissä lantio kallistuu taakse ja selkä pyöristyy ja pää työntyy eteen. Silmät hakevat horisontin ja se saadaan aikaan vain kallistamalla päätä taakse. Tämä saa aikaan alaleuan kiertymisen, joka muuttaa leukanivelen asentoa ja aiheuttaa puremalihasten ja kallonpohjan lihasten jännittymistä. Tästä taas seuraa tyypillisinä oireina takaraivon päänsärky, jäykkyys ja kipu hartioissa, rintarangassa ja lapojen välissä.

Istuma-asennon ja ergonomian korjaaminen on päivänarskuttelijalle oleellista.

Hyvä istuma-asento

Hyvän istuma-asennon perusta on alaselän luonnollisen notkon säilyttäminen, sillä alaselän pyöristyessä koko ryhti lysähtää jolloin niskalihasten jännitystaso nousee katseen suuntautuessa ylös. Muista siis hyvä ryhti ja suuntaa katse ala-viistoon niska pitkänä. Työskentele välillä seisten, niin pysyt virkeämpänä.



kuva: Anne Friman

Tauko

Pidä taukoja riittävän usein, niin pysyt virkeänä eikä ryhti lysähdä. Käveleminen, hartioiden ja lantion pyörittäminen virkistää nopeasti ja tehokkaasti. [Keskity välillä tunnistamaan rentoutunut olo ja tunnista, miten puremalihaksetkin rentoutuvat.](#)

Liikunta

Miksi narskuttelijan on hyvä liikkua muulloinkin kuin taukojen aikana? Kaikenlainen hyvältä tuntuva liikkuminen on mutkattomin keino purkaa stressiä. Liikkuminen parantaa ryhtiä, kuntoa ja mielialaa sekä syventää hengitystä; hyväkuntona jaksaa istua-kin ryhdikkäämmin.

Muista ettet liiku hampaat irvessä!

Tärkeintä on, että liikunta tuntuu miellyttävältä eikä ole yksi lisästressi ja kiireen aiheuttaja.

Rentoutuminen

Rentoutumisesta on aina hyötyä. Päivän aikana tehdyt lyhyetkin rentoutusharjoitukset rentouttavat sekä lihaksia että mieltä, jolloin keskittymiskykykin on parempi. Tee rentousharjoituksia säännöllisesti, myös ennen nukkumaan menoa, sillä rentoutumisella on rauhoittava vaikutus seuraavan yön uneen.

Sallithan itsellesi aikaa rentoutumiseen.

Miksi hengitys on tärkeää?

Pinnallinen hengitys kuten narskuttelukin ovat stressireaktioita ja aikaansaavat kurkunpään, kaulan ja niskahartiaseudun lihasten jännittymistä. Lihaskäntitys lisää narskuttelua entisestään. Myös huono ryhti hankaloittaa hengittämistä ja lisää lihaskäntitystä. Rauhallinen, lihaskäntitystä hellittävä hengitys on kaiken rentoutumisen perusta.

Istu tai lepää mukavasti. Laita kätesi pallean kohdalle navan yläpuolelle kuuntelemaan hengitysaallon nousua ja laskua. Huomaa, miten vatsasi ja kätesi kohoavat sisäänhengityksellä ja uloshengityksellä laskeutuvat alas. Voit myös havainnoida sitä, miten rauhallisesti hengitellen uloshengityksen jälkeen syntyy tilaa tauolle, lepo hetkelle hengityksessä. Huomaa, miten jokaisella uloshengityksellä ja jokaisen tauon aikana rentoutumisen tunne syvenee. Jatka 1-10 minuuttia, niin kauan kuin se tuntuu hyvälle.

Nukkuminen

Valitse vuoteeseesi tukea antava patja ja hyvä tyyny. Tyynyn tehtävä on täyttää patjan ja pään väliin jäävä tila. Luonnollisin nukkumisasento on kylkimakuu, silloin kaulan ja hartian alue saa parhaimman levon. Liian kova patja tai liian matala tyyny kääntää nukkuma-asennon vatsalleen, mikä voi pahentaa niskaoireita. Nukutko riittävästi?

Itsehoito

Säännöllisellä kaveri- tai itsehieronnalla rentoudutaan ja rauhoitutaan vähitellen - kehitetään puolustusmekanismeja stressiä vastaan ja palautetaan jännittyneet lihakset luonnolliseen lepotilaansa. Pelkkä kosketuskin auttaa.

Hieronta- ja muut itsehoito-ohjeet löytyvät oppaan lopusta.

Stressistä

Stressi saa narskuttelemaan

Psykologisilla tekijöillä, kuten koetulla stressillä ja ahdistuneisuudella, on yhteys bruksismiin. Jos stressi jatkuu liian pitkään, uhkana on uupuminen ja jopa sairastuminen.

On tärkeää pysähtyä miettimään, mikä stressaa ja voiko kuormittaville asioille tehdä jotain.

- Mistä huomaat, että sinulla on stressiä?
- Ovatko tavoitteesi realistiset? Riittäisikö vähempi?
- Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä?
- Miten voisit kehittää omaa opiskeluasi? **Vähemmän kilpailua ja suorituskeskeisyyttä?**

Miten lievittää stressiä tai ahdistusta?

Stressistä palautumisessa on ensisijaisen tärkeää riittävä ja hyvä yöuni. On tärkeä myös järjestää elämään riittävästi vastapainoa opiskelulle ja työnteolle sekä tauottaa päivärytmiä.

- Kartoita oma elämäntilanne; mistä saat voimaa ja mikä painaa mieltä?
- Onko sinulla riittävästi lepoa ja virkistystä elämässäsi? Nukutko riittävästi?

Mieti, mikä juuri sinulle on paras tapa palautua kuormituksesta: liikunta, rentoutuminen, sohvalla löhöily, elokuvan katselu tms.?

Mitä voit itse tehdä hyvinvointisi eteen - joko muuttamalla ajatusmallejasi tai elämäntapojasi?

Voitko muuttaa ympärilläsi olevia stressaavia asioita?

Mihin stressaaviin asioihin täytyy vain sopeutua ja mikä sinua auttaisi siinä?

Ahdistus, kuten stressi, voi näkyä monenlaisina fyysisinä oireina. Ahdistus on tunnetila, johon voi liittyä tuskaisuutta, pelokkuutta, paniikkioireita, huolestuneisuutta ja unihäiriöitä. Fyysiset tunteemukset ja oireet ovat ahdistuksessa ja stressissä osittain samoja. Nimitämme näitä psykofyysisiä tiloja eri nimillä, koska annamme eri tilanteille eri merkityksiä. Ajoittainen ahdistus on osa kaikkien ihmisten elämää. Ahdistus voi kuitenkin olla myös suhteettoman suurta eli pieni tilanne tuottaa suurta ahdistusta. Se voi jatkua pitkään stressaavan tilanteen jälkeenkin tai esiintyä ilman ulkoista syytä.

Tarvitsetko ulkopuolista apua? Pitkään jatkunut ahdistus tai stressi vaatii elämäntilanteen kartoitusta terveydenhuollon ammattilaisen kanssa YTHS:ssä.

Ohjeita ja harjoituksia

Kaveri- ja itsehieronta



kuvat Outi Mikkola

Hiero sormet yhdessä pyörittävää liikettä tehden otsalta taaksepäin ohimolle ja edelleen takaraivolle. Itsehieronta vastakkaisen käden sormilla.

Käytä keski- ja nimetöntä sormea posken puremalihasten hierontaan pienin kiertävin liikkein edeten alhaalta ylös poskiluuhun saakka.

Kallonpohjan itsehieronta

Narskuttelijan yläniska on lähes aina jumissa. Anna selän ja niskan kireiden lihasten palautua uloshengityksellä rennomaksi. Hiero peukaloilla kallonpohjan ja niskan lihakset.

Niskan rentouttamisen jälkeen, aktivoi kaulan syvät lihakset vetämällä leuka sisään kaksoisleuaksi. Näin palautat tasapainon pään alueen lihaksissa.



kuva M-L. Solaranta-Vähä

Suun ja leuan kotiharjoitteet

10 toistoa kahdesti päivässä ilman vastusta ja vastuksen kanssa.

Aloita liikeharjoittelu avaamalla suusi niin suureksi kuin kivuttomasti ja hallitusti saat (kuva 1).



kuva 1



kuva 2



kuva 3



kuva 4

kuvat Outi Mikkola

Leukahölkä ja leukaliu'utus

- Hölkkää leukaa pienellä liikkeellä rennosti ylös - alas, viemättä ääriasentoihin (50-100 louskutusta tai 1-2 musiikkikappaleen verran).
- Vie alaleukaa eteenpäin/irvistä (väkäleuka). Toista 5-10 kertaa "hölkkäämisen" välillä, **kuva 2**.

Leukahorisontti

- Vie alaleuka ääriasentoon oikealle ja vasemmalle, toista 5-10 kertaa, **kuva 3**.
- Liikuta leukaa kahdeksikkoo piirtäen myötä - ja vastapäivään 5-10 kertaa.

Suuta avaavien lihasten vahvistus

- VASTUS: työnnä leukaa eteenpäin vastustaen liikettä kädellä
- VÄÄNTÖ: työnnä leukaa vuoroin molemmille sivuille vastustaen sivuliikettä käden avulla
- VAHVALEUKA: aukaise suuta painaen leukaa käsi vastuksena, **kuva 4**.

Leukahauki

- Työnnä leukaa ensin eteenpäin ja avaa sitten suu. Vuorottele tekemällä sama siten, että taivutat pään ja leuan rintalastaa kohden.
- Keskity tuntemaan niskan venytys leukaa avatessasi.

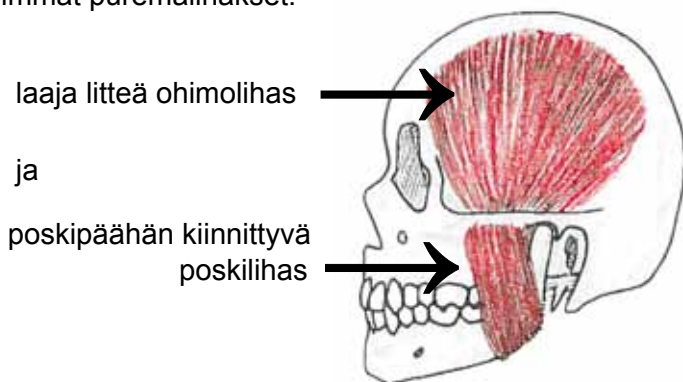
Puremalihasten venytys

- Vie leukaa eteenpäin ja taivuta samalla kaularankaa taaksepäin.
- Kierrä päätä sivulle ja venytä nyökkääjälihasta vastakkaisella kädellä.
- Avaa suu suureksi ja venytä avausta kevyesti etu- ja keskisormillasi tai viinipullonkorkkia tai kertakäyttömukia apuna käyttäen. Rentouta leuan lihakset.

- Paina sormenpäillä poskilihasta (kts. kuva), liu'uta alhaalta ylöspäin ohimoseutuun samalla aukaisten ja sulkien suuta.

Lisäohjeita fysioterapeutilta tai hammaslääkäriltä.

Tärkeimmät puremalihakset:



**VALITSE 2-3 MIELESTÄSI HARJOITUSTA
KERRALLAAN JA TOISTA LIIKKEITÄ MUUTAMIA
KERTOJA PERÄKKÄIN. VAIHDA HARJOITUKSIA
TARPEEN MUKAAN.**

Hauskoja jumppahetkiä!

Lähteitä

Haanpää Maija: Pään alueen kiputilat

Sipilä Kirsi, Ojala Tapio, Karppinen Jaro ja Raustia Aune: Purentaelimen toimintahäiriöllä on yhteys niskahartiaseudun toimintahäiriöihin.

Duodecim: Käypähoito-ohjeet – TMD, kasvokivut

Hyvän unen lyhyt oppimäärä. YTHS:n oppaita 3. 2009. www.yths.fi

Jännittäminen osana elämää - opiskelijaopas. YTHS:n oppaita 7, 2010. www.yths.fi

Masennus kuivaa suuta. 2005 www.yths.fi

Tunnepuntari <http://www.mielenterveysseura.fi> > mielenterveys ja elämäntilanne > mielen hyvinvointi > taitavaksi tunteilijaksi

YTHS:n oppaita-sarjassa ilmestyneitä

1. Uusien opiskelijoiden PIENRYHMÄOHJAAJAN OPAS
TUTORGUIDEN - att leda smågrupper för nya studerande
2. Opiskeluyhteisön terveydeksi
3. Hyvän unen lyhyt oppimäärä
Kort lärokurs i god sömn
4. Psykosomaattinen oireilu - Potilasopas
Psykosomatiska symptom - Patientguide
5. Painavaa asiaa kevyemmästä elämästä
6. Parisuhdeopas opiskelijoille
Hur klara av parförhållandet? - Guide för studenterna
7. Jännittäminen osana elämää - opiskeliijaopas
Att spänna sig är en del av livet - en guide för studenterna
8. Nakertaako narskuttelu hyvinvointiasi?
9. Satoa ryhmästä - opas hyvinvointiryhmän ohjaajalle
10. HOLITTOMAT Alkoholittomia juomaohjeita

Päätä särkee? Leuat aristavat,
niska ja ylä-vartalo ovat jäykät?
Työ ja ihmissuhteetkin stressaavat.
Kyse voi olla bruksismista eli
narskuttelusta.

Narskuttelu ja siihen liittyvät muut oireet
ovat lisääntyneet nuorilla aikuisilla.
Opas kertoo narskuttelun syistä ja
hoitomahdollisuuksista sekä antaa
tietoa ja taitoa itsehoitoon
narskutteluun liittyvissä ongelmissa.

TUNNISTA PURISTATKO HAMPAITASI JUURI NYT YHTEEN?

ISSN 1796-6884 (painettu)

ISSN 1796-6892 (verkkojulkaisu)

ISBN 978-952-5696-27-1 (painettu)

ISBN 978-952-5696-28-8 (verkkojulkaisu)

Opiskelijan parempaa terveyttä



Y · T · H · S

YLIOPILAIDEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ