

Myofunktionelle Übungen

Cn.
DR. CHARLIE NEUMANN

MODUL4



Übungstypen in der Myofunktionellen Therapie

● Passive Übungen

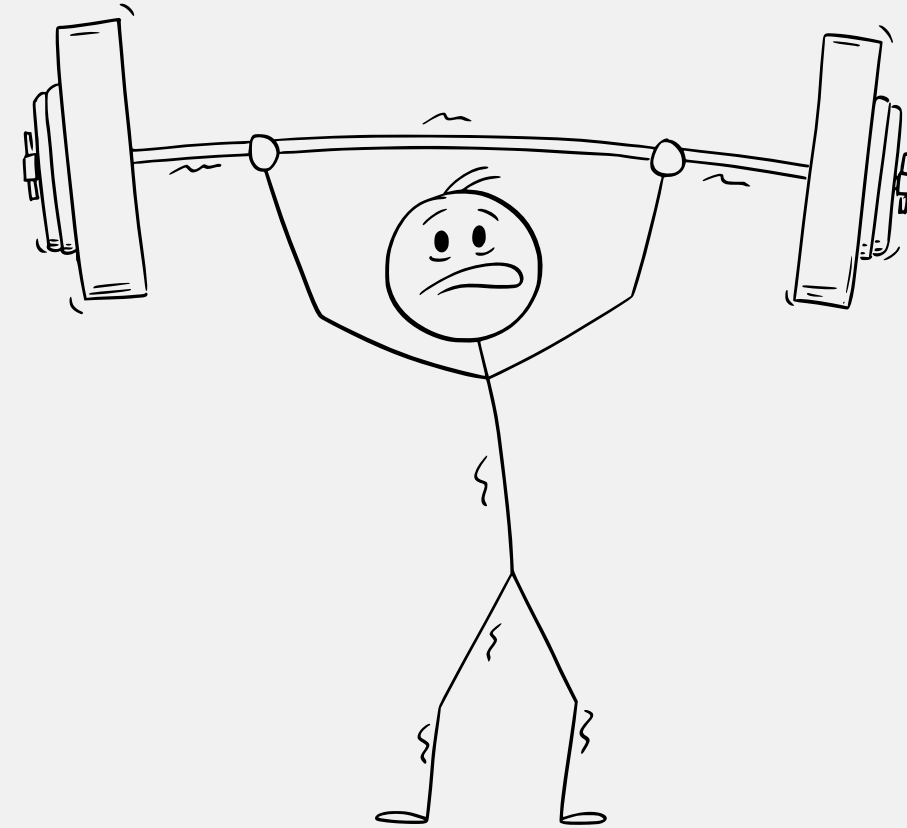
- Gewohnheitsbildend
- Werden in den Alltag integriert (z. B. beim Gehen, Lesen, Autofahren)
- Benötigen keine volle Konzentration

● Aktive Übungen

- Fähigkeitsbildend
- Erfordern gezielte Aufmerksamkeit
- Werden meist vor dem Spiegel ausgeführt
- Fokus auf präzise Bewegungskontrolle

● Atembezogene Übungen

- Ziel: Verbesserung der Atmungsfunktion, nicht primär der Muskulatur
- Einige Übungen können doppelt wirken (Atem- & Muskeltraining)



Welche Bereiche sollen trainiert werden?

 Lippenübungen

 Zungenübungen

 Übungen weicher Gaumen

 Übungen für die Kiefermobilität

 Übungen Kaumuster

 Atemmechanik-Übungen

Lippenübungen

- Förderung von Kraft, Spannung und Schließfähigkeit
 - Wichtig für das Lippenruhen, Saugen, Pusten, Artikulation
- **Verschluss** (z. B. Lippenverschluss)
 - **Rundung** (z. B. der Lippen bei Lauten wie „o“)
 - **Spreizung** (z. B. horizontales Dehnen der Lippen wie beim Lächeln)
 - **Kontrolle der Oberlippe**
 - **Kontrolle der Unterlippe**
 - **Wangenspannung**
 - **Symmetrie** (z. B. bei Mimik oder Muskelaktivität)
 - **Entkopplung / isolierte Bewegung** (z. B. Lippenbewegung unabhängig von Zunge oder Kiefer)



Zungenübungen

→ Verbesserung von Beweglichkeit, Kraft und Koordination

→ Ziel: korrekte Zungenruhelage & funktionelle Schluckbewegung

- **Eigenwahrnehmung / Tiefensensibilität** (z. B. Lage- und Bewegungswahrnehmung von Zunge, Lippen, Kiefer)
- **Haltung** (z. B. Körperhaltung, Kopf- und Zungenruhelage)
- **Streckung** (z. B. Zunge oder Kiefer nach vorne / oben strecken)
- **Seitwärtsbewegung** (z. B. Zunge nach rechts und links bewegen)
- **Bewegung des hinteren Zungenanteils** (z. B. beim Schlucken oder Lautbildung)
- **Verschmälerung** (z. B. der Zunge oder Lippenform zur gezielten Artikulation)
- **Abflachung** (z. B. der Zunge bei bestimmten Lauten oder Ruhepositionen)
- **Kontrolle über die Mittellinie** (z. B. Zungenbewegung genau entlang der Gesichts- oder Gaumenmitte)
- **Kontrolle der seitlichen Zungenränder** (z. B. um Kontakt mit den Seitenzähnen oder Wangen gezielt zu steuern)
- **Entkopplung / isolierte Bewegungssteuerung** (z. B. Zungenbewegung unabhängig von Kiefer oder Lippen)



Übungen weicher Gaumen

- Training der Gaumensegelhebung
- Unterstützen bei nasaler Sprache und der Abdichtung zum Nasenraum

- **Anhebung** (z. B. der Zunge zum Gaumen)
- **Symmetrie** (gleichmäßige Muskelaktivität und Bewegungsverlauf)
- **Spannung / Muskeltonus** (Beurteilung von Hypotonie oder Hypertonie)



Übungen Kiefermobilität

- Mobilisierung und Koordination der Kieferöffnung/-schließung
- Relevanz bei CMD, Bruxismus und myofunktionellen Störungen

- **Symmetrische Bewegung**
 - gleichmäßige Bewegungsführung beim Öffnen, Schließen und Kauen
- **Kieferkontrolle & Stabilität (Jaw grading/stability)**
 - abgestufte, kontrollierte Bewegungen ohne Ausweichmuster
- **Kräftigung der Kaumuskulatur**
 - Aufbau funktioneller Muskelkraft (z. B. M. masseter, M. temporalis)
- **Entkopplung von Gesichts- und Zungenbewegungen**
 - Bewegungen des Kiefers unabhängig von mimischer Muskulatur und Zunge ausführbar



Übungen Kaumuster

- Optimierung von Kau- und Schluckmustern
- Unterstützung bei der Nahrungsaufnahme und -verarbeitung

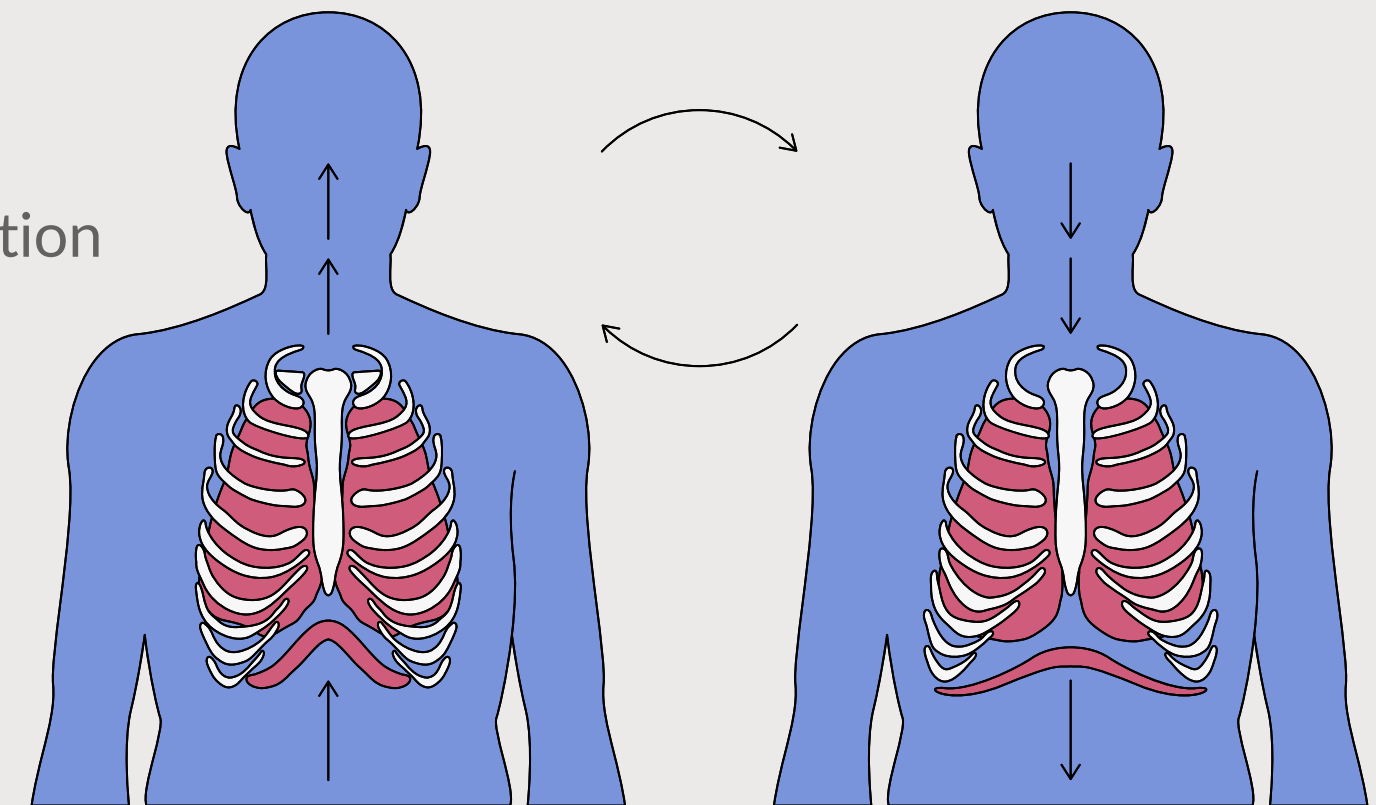
- **Speichelmanagement**
 - Kontrolle von Speichelfluss & -schluck, Vermeidung von Speichelverlust
- **Beidseitiges Kauen**
 - gleichmäßige Belastung beider Kieferseiten zur Förderung der Symmetrie
- **Bolusbildung (Bolus gathering)**
 - gezieltes Sammeln der Nahrung im Mund zu einem formbaren Bissen
- **"Tip-to-Spot"-Kontrolle**
 - präzises Platzieren der Zungenspitze an den Gaumenpunkt (Spot)
- **Wellenartige Zungenkontraktion / Anhebung des mittleren Zungenrückens**
 - wichtig für das sichere Transportieren des Bolus nach hinten
- **Entkopplung (Dissociation)**
 - isolierte Bewegungen von Zunge, Lippen und Kiefer ohne Mitbewegung



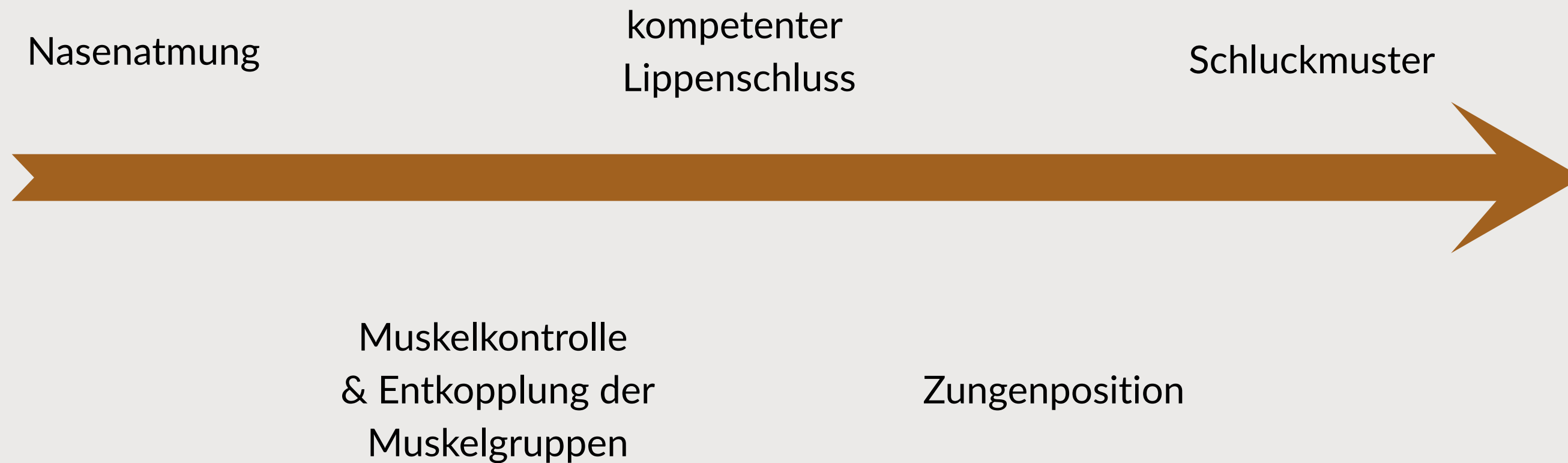
Übungen Atmung

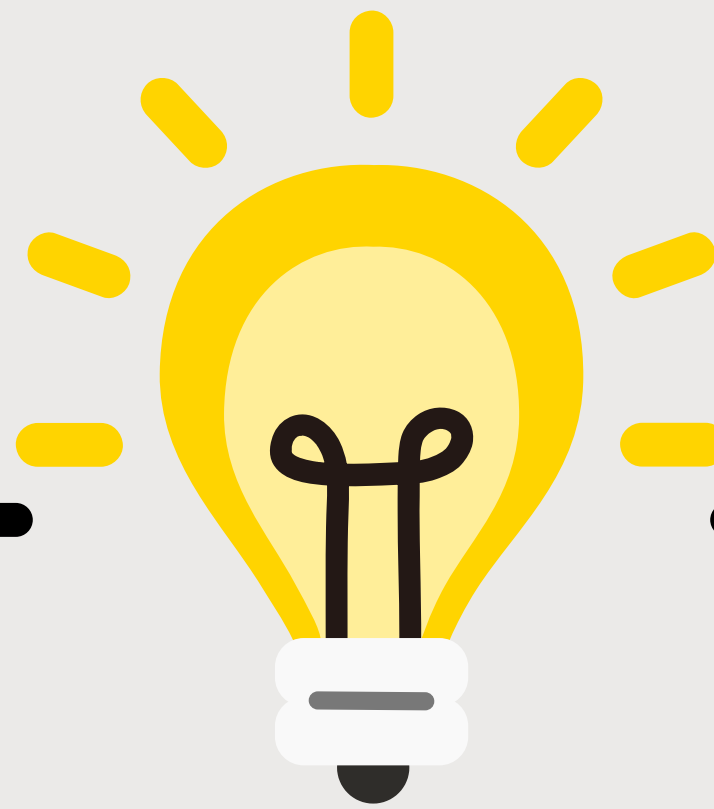
→ Förderung der Nasenatmung & Bauchatmung
→ Ziel: funktionelle Atmung in Ruhe & Aktivität

- **Nasenatmung**
→ Förderung einer physiologischen, gefilterten und angefeuchteten Atmung
- **Bewusstsein für die Phasen des Atemzyklus**
→ Erkennen von Einatmung, Ausatmung und Atempause
- **Steigerung der CO₂-Toleranz**
→ wichtig für Atemökonomie, Zellstoffwechsel und vegetative Regulation
- **Zwerchfellkontrolle**
→ gezielte Aktivierung und Entspannung des Hauptatem Muskels
- **Ein- und Ausatemkapazität**
→ Verbesserung des Lungenvolumens und der Atemtiefe
- **Vitalkapazität (FVC) & forciertes Ausatemvolumen (FEV)**
→ Lungenfunktion bei maximaler Atemanstrengung



Reihenfolge der Erfolgsschritte





Du kannst keine geschlossene Mundhaltung erreichen, wenn du nicht durch die Nase atmen kannst.

Du kannst keine ideale Zungenruhelage erreichen, ohne eine geschlossene Mundhaltung.

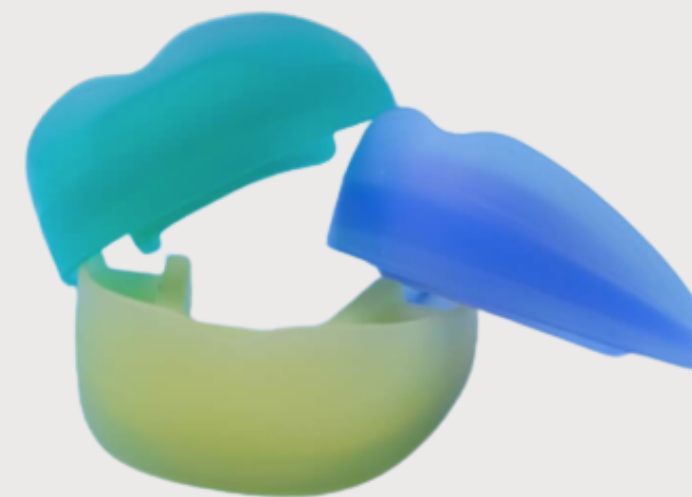
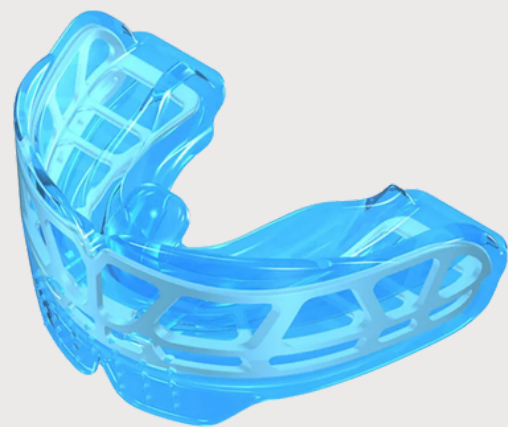
Du kannst keinen korrekten Schluckvorgang ausführen, ohne eine korrekte Zungenposition.

Du kannst keine dieser Funktionen dauerhaft aufrechterhalten, ohne gezielte Muskelkontrolle und isolierte Bewegungsfähigkeit.

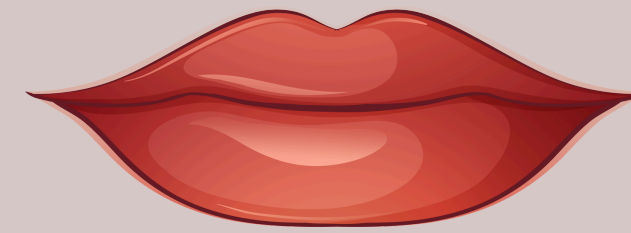
Übungen

PASSIV

- Bewusste Lippen-Haltung
- Mouth Taping
- Achtsame Zungenhaltung
- Myofunktionelles Gerät
→ Balancer, Aktivator, Myobrace, Faceformer, Myomunchee etc.



ÜBUNGEN LIPPEN & GESICHT



Cn.
DR. CHARLIE NEUMANN

KOMPETENTER LIPPENSCHLUSS

- Schmollmund
- Wasser im Mund halten
- Wasser im Mund schwenken
- Backenpusten
- Ballon aufblasen



LIPPENRUNDEN

- Schmollmund
- I & O
- Tick Tock Schnalzen
- Kussmund
- Ballon aufblasen



LIPPENSPREIZEN

- Lächeln
- I & O
- Tick Tock Schnalzen

KONTROLLE OBERLIPPE

- Oberlippe schürzen
- Lippenblasen
- isolierte Lippenbewegung

KONTROLLE UNTERLIPPE

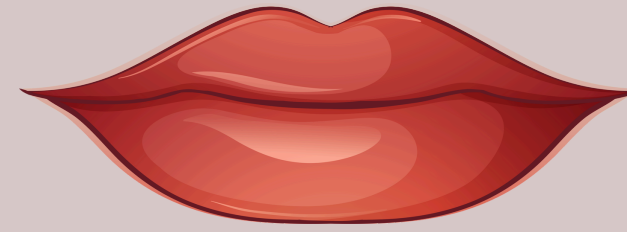
- Schmolllippe
- Lippenblasen



WANGENVERSPANNUNG

- Backenpusten
- Fischlippen
- Ballon aufblasen

ÜBUNGEN LIPPEN & GESICHT



Cn.
DR. CHARLIE NEUMANN

SYMMETRIE

- Isolierte Lippenbewegungen
- jede Übung einseitig angewandt
- Backenpusten



LIPPENRUNDEN

- Jede Kompensationsübung kann zu einer Dissoziationsübung werden
- Isolierte Lippenbewegungen
- Kussmund
- Lächeln dabei Schlucken



ÜBUNGEN ZUNGE



PROPRIOZEPTION

- Orale Orientierung
- Zungenpunkte
- Zungendruck mit den Fingern auf den Wangen

AUSDEHNUNG

- Zunge herausstrecken
- Zungenstoß (Zunge in der Wange)
- Zungenlift/Zunge-Streckhaltung
- Zahnbogen verfolgen

LATERALISATION

- Zungenpunkte
- obere & untere Zahnreihe verfolgen
- Zungenstoss gegen Wange

KONTROLLE HINTERE ZUNGE

- Kuh Guh Unk Ark / Kick-Geräusche
- Zungenrücken Saugimpulse
- Zungensenkung

VERSCHMÄLERN

- Zungenpunkte
- Breite Zunge, schmale Zunge
- Schmale Zunge rein und raus

ABFLACHEN/VERBREITERN

- Breite Zunge, schmale Zunge
- Zungenschnalzen
- Sekundenkleberschnalzen
- Zungenschale



ÜBUNGEN ZUNGE



KONTROLLE MITTE & SEITENRÄNDER

- Bewegungen mit schmaler Zunge
- Schub mit mittlerer Zunge
- K- und G-Laute
- Zunge ansaugen
- Wasser halten

STÄRKUNG/WIEDERSTAND

- Zungenvorschub
- mit Zungenspatel Zunge nach unten drücken und mit aktiv dagegendrücken
- Lippen nachziehen

HALTUNG/POSITION

- Zungenschnalzen
- Ansaugen und Halten
- Ansaugen öffnen und schließen
- Kussmund mit Saugen

DISSOZIATION

- Zungenschnalzen
- Saugimpulse
- Saugen (öffnen und schließen)
- Kussmund mit Saugen
- Zungenstoß
- Obere Zähne nachziehen

→ Jede Übung kann eine Dissoziationsübung sein, wenn sie auf natürliche Weise kompensiert.

ÜBUNGEN WEICHER GAUMEN

ANHEBEN

- Erzwungenes Gähnen
- „Ah“-Laut (Alternative: „Ah“-Laut singen und die Nase zuhalten)



TON

- Gurgeln
- Spülen von vorne nach hinten
- Wasser im Mund halten
- Gähnen
- Ah-Laute
- K- und G-Laute

SYMMETRIE

- Jede Übung für den weichen Gaumen
- Übungen zur Aktivierung des Vagusnervs

ÜBUNGEN KIEFERMOBILITÄT

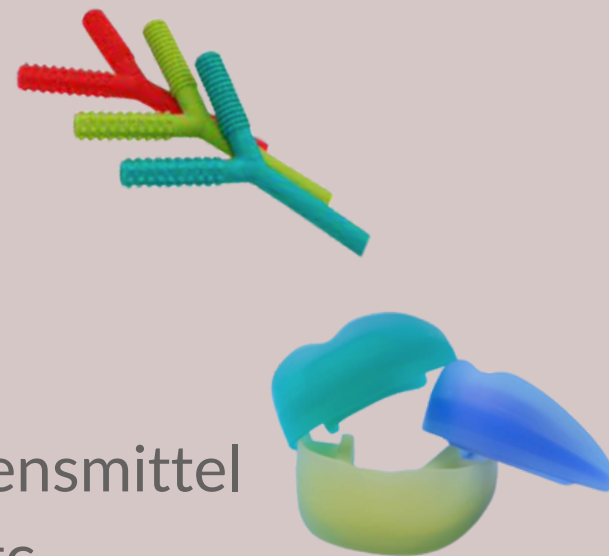
SYMMETRISCHE BEWEGUNG

- Öffnen und Schließen mit Führung
- Kauen auf Trainingsgerät
- Beidseitiges Kauen
- 5-Punkt-Kauen



KAUMUSKULATUR STÄRKEN

- Kauröhrchen
- Gründliches Kauen
- 5-Punkt-Kauen
- Trainingsgerät
- Auswahl harter Lebensmittel
→ Brotrinde, Rohkost etc.



KIEFERSTABILITÄT

- Bite block Übungen
 - Bite block Zungenschübe lateral
 - Bite block Saugen oder Zungenschnalzen



DISSOZIATION MANDIBULA

- I und O/Tick Tack
- Klicks mit Bite block
- Zungenstöße
- Saugimpulse oder Schnalzen mit hinteren Zungenarealen

ÜBUNGEN KAUMUSTER



SYMMETRISCHES KAUFEN

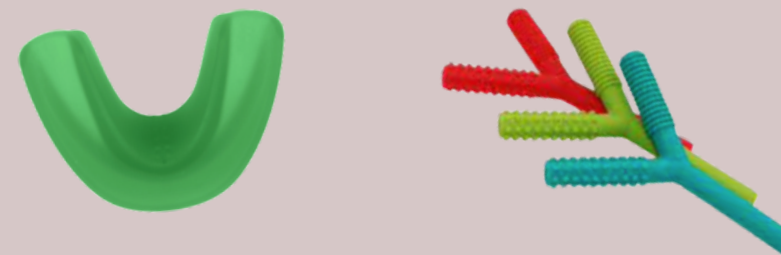
- Gründliches Kauen und Sammeln
- Kauvorgänge zählen
- 5-Punkt-Kauen

ALTERNIERENDES KAUFEN

- Schlucken mit offenem Mund
- Lächeln-Schlucken

BILATERALES KAUFEN

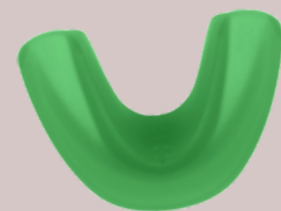
- 5-Punkt-Kauen vortäuschen
- Kauröhrchen/Trainingsgerät alternierend
- Kauen in 4 Sektionen mit Nahrung
- Kauen in 4 Sektionen mit Kauröhrchen/Trainingsgerät



ÜBUNGEN ATMUNG

NASENATMUNG

- Summen
- Übung für freie Nase
- Mouth Tape
- Trainingshilfe Lippenschluss
- Nasenhygiene:
 - Nase putzen
 - Nasenspülungen
 - Nasenspray
- Naseninhalation



BEWUSSTES ATMEN

- Ballonatmung
- Kurze Intervalle Anhalten des Atmens
- Boxatmung
- Atmung mit Trainingsgerät



CO2 TOLERANZ STEIGERN

- Übungen Atempausen
- Boxatmung
- 4-7-8 Intervall
- 4 sec, 8 sec Atempausenintervalle
- Langes Ausatmen
- Frequenzatmung

KONTROLLE DIAPHRAGMA

- Boxatmung
- 4-7-8 Intervall
- Langes Ausatmen

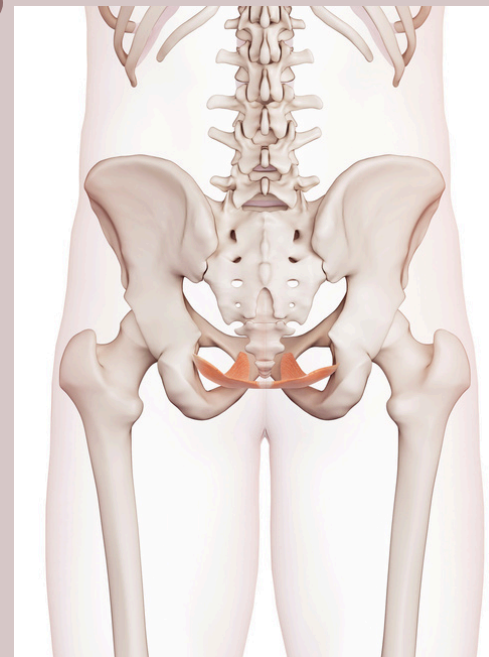
EINATEMKAPAZITÄT, AUSATMENKAPAZITÄT, FORCIERTE VITALKAPAZITÄT

- Zweifaches Einatmen, vollständiges Ausatmen
- Ballonatmung



ÜBUNG KÖRPERHALTUNG

→ Körperhaltung stabilisieren, auf- und absteigende Ketten ausgleichen



Beim Einatmen

- Zungenkörper ansaugen und gleichzeitig
- Beckenboden aktivieren

Beim Ausatmen Zunge und Beckenboden wieder entspannen

ÜBUNGEN BEI KINDERN

→ KINDER DÜRFEN SPASS HABEN BEIM ÜBEN



Hilfsmittel wie

- zuckerfreie Bonbons, Lutscher (Übungen für Lateralisation)
- Honig für Zungenübungen (Zungenspot bei inkorrektter Zungenruhelage)



Zusammen macht es mehr Spass!

→ Eltern oder Geschwisterkinder machen mit



Belohnung

→ Sticker für Sammlung

→ kleine Spielzeuge



Wettkampf belebt

→ ein Spiel daraus machen



PATIENTEN MIT CMD

- Fokus auf Dissoziation und Muskelisolation
- Kiefermobilität und Kieferstabilität
- Muskelentspannungstechniken
- Regulierung des Nervensystems/Aktivierung des Vagusnervs

Keine neuen Übungen beginnen, bevor einfache Bewegungen nicht beherrschen werden!



SCHNARCHEN & ATEMBEDINGTE SCHLAFSTÖRUNGEN

Cn.
DR. CHARLIE NEUMANN

→ FOKUS AUF HINTERES ZUNGENDRITTEL & WEICHER GAUMEN

ANHEBUNG HINTERES ZUNGENDRITTEL

- Kuh Guh Unk Ark
- Gurgeln
- Kick-Laute

HINTERES ZUNGENDRITTEL PROTRUDIEREN

- Zungenschub nach vorne
- Lippe mit Zunge nachfolgen

SENKUNG HINTERES ZUNGENDRITTEL

- Hinteres Zungendrittel senken
- Zungenschnalzen posterior

WEICHER GAUMEN

- AH- Töne
- Gurgeln



Gute Schlafhygiene,
Regulierung des Nervensystems
Freie Nasengänge
Wenn möglich Mouth Taping

PATIENTEN MIT VERKÜRZTEM ZUNGENBAND

- Die Zunge muss innerhalb ihres eingeschränkten Bewegungsbereichs bewegt werden können, ohne dass Kiefer oder Mundboden kompensieren müssen.
- Die kompetente Nasenatmung muss etabliert sein
- Die Ansaugung an den Gaumen muss mühelos stattfinden können



ZIELLINIE DER MYOFUNKTIONSTHERAPIE



Die Behandlung gilt als abgeschlossen, wenn

- eine gute Muskelkontrolle der Gesichts- und Mundmuskulatur erreicht ist
- Kompensationsmuster beseitigt sind
- während der oralen Vorbereitungsphase des Schluckens korrekte Bewegungen ausgeführt werden können
- eine korrekte Zungenhaltung, ein Lippenverschluss (<3 mm interlabialer Spalt) und Nasenatmung in mindestens 90 % der Ruhezeit erreicht sind