

# Myofunktionelle Übungen

MODUL 8



InBalance.

InBalance.

by Dr. Charlie Neumann

## Übungstypen in der Myofunktionellen Therapie

- Passive Übungen
- Aktive Übungen
- Atembezogene Übungen



InBalance.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Lippenübungen

→ Förderung von Kraft, Spannung und Schließfähigkeit  
→ Wichtig für das Lippenruhen, Saugen, Pusten, Artikulation

- Verschluss
- Rundung
- Spreizung
- Kontrolle der Oberlippe
- Kontrolle der Unterlippe
- Wangenspannung
- Symmetrie
- Entkopplung / Isolierte Bewegung



InBalance.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Zungenübungen

→ Verbesserung von Beweglichkeit, Kraft und Koordination  
→ Ziel: korrekte Zungenruhelage & funktionelle Schluckbewegung

- Eigenwahrnehmung / Tiefensensibilität
- Haltung
- Streckung
- Seitwärtsbewegung
- Bewegung des hinteren Zungenanteils



InBalance.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Zungenübungen

- Verschmälerung
- Abflachung
- Kontrolle über die Mittellinie
- Kontrolle der seitlichen Zungenränder
- Entkopplung / Isolierte Bewegungssteuerung



inBalance

---

---

---

---

---

---

---

---

## Übungen weicher Gaumen

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

- Anhebung
- Symmetrie
- Spannung / Muskeltonus



inBalance

---

---

---

---

---

---

---

---

## Übungen Kaumuster

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

- Speichelmanagement
- Beidseitiges Kauen
- Bolusbildung (Bolus gathering)
- "Tip-to-Spot"-Kontrolle
- Wellenartige Zungenkontraktion / Anhebung des mittleren Zungenrückens
- Entkopplung (Dissociation)



inBalance

---

---

---

---

---

---

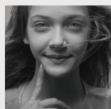
---

---

## Übungen Kiefermobilität

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

- Symmetrische Bewegung
- Kieferkontrolle & Stabilität (Jaw grading/stability)
- Kräftigung der Kaumuskulatur
- Entkopplung von Gesichts- und Zungenbewegungen



inBalance

---

---

---

---

---

---

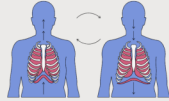
---

---

## Übungen Atmung

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

- Nasenatmung
- Bewusstsein für die Phasen des Atemzyklus
- Steigerung der CO<sub>2</sub>-Toleranz
- Zwerchfellkontrolle
- Ein- und Ausatemkapazität
- Vitalkapazität (FVC) & forciertes Ausatemvolumen (FEV)



Inhalance

## Reihenfolge der Erfolgsschritte



Inhalance

## Übungen

PASSIV



Inhalance

## ÜBUNG KÖRPERHALTUNG

→ Körperhaltung stabilisieren, auf- und absteigende Ketten ausgleichen



Inhalance

## ÜBUNGEN BEI KINDERN

→ KINDER DÜRFEN SPASS HABEN BEIM ÜBEN

- ✿ Hilfsmittel
- ✿ Zusammen macht es mehr Spass!
- ✿ Belohnung
- ✿ Wettkampf belebt



InBalance

---

---

---

---

---

---

---

---

## PATIENTEN MIT CMD

FOKUS AUF

- ◆ KONTROLLE STATT KOMPENSATION
- ◆ BEWEGLICHKEIT & STABILITÄT IM KIEFER
- ◆ ENTSPANNUNG REGULATION



InBalance

---

---

---

---

---

---

---

---

## SCHNARCHEN & ATEMBEDINGTE SCHLAFSTÖRUNGEN

FOKUS AUF

- ◆ HINTERES ZUNGENDRITTEL
- ◆ WEICHER GAUMEN



InBalance

---

---

---

---

---

---

---

---

## PATIENTEN MIT VERKÜRZTEM ZUNGENBAND

FOKUS AUF

- ◆ PRÄZISE BEWEGUNG STATT KOMPENSATION
- ◆ NASENATMUNG
- ◆ GAUMENANSAUGUNG



InBalance

---

---

---

---

---

---

---

---

## ZIELLINIE DER MYOFUNKTIONSTHERAPIE



Die Behandlung gilt als abgeschlossen, wenn



- gute Muskelkontrolle im Gesichts- & Mundbereich
- keine Kompensationsmuster
- korrekte Bewegungen in der Schluckvorbereitung
- Zungenruhehaltung, Lippenverschluss & Nasenatmung > 90 % der Ruhezeit

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



[illegible]