

Myofunktionelle Übungen

MODUL 8



InBalance.
by Dr. Charlie Neumann

Übungstypen in der Myofunktionellen Therapie

- Passive Übungen
- Aktive Übungen
- Atembezogene Übungen



InBalance.
by Dr. Charlie Neumann

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.
by Dr. Charlie Neumann

Zungenübungen

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

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



InBalance.
by Dr. Charlie Neumann

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

inBalance

- Anhebung
- Symmetrie
- Spannung / Muskeltonus



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

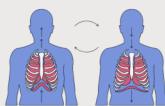
inBalance



Übungen Atmung

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

- Nasenatmung
- Bewusstsein für die Phasen des Atemzyklus
- Steigerung der CO₂-Toleranz
- Zwerchfellkontrolle
- Ein- und Ausatemkapazität
- Vitalkapazität (FVC) & forcierter Ausatemvolumen (FEV)



Reihenfolge der Erfolgsschritte



Übungen

PASSIV



ÜBUNG KÖRPERHALTUNG

→ Körperhaltung stabilisieren, auf- und absteigende Ketten ausgleichen



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

◆ ENTPANNUNG REGULATION

InBalance



SCHNARCHEN & ATEMBEDINGTE SCHLAFSTÖRUNGEN

FOKUS AUF

◆ HINTERER ZUNGENDRITTTEL

◆ WEICHER GAUMEN

InBalance



PATIENTEN MIT VERKÜRZTEM ZUGENENBAND

InBalance

FOKUS AUF

◆ PRÄZISE BEWEGUNG STATT KOMPENSATION

◆ NASENATMUNG

◆ GAUMENANSaugung



ZIELLINIE DER MYOFUNKTIONSTHERAPIE

Die Behandlung gilt als abgeschlossen, wenn



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

Dr. Charlie Neumann



