

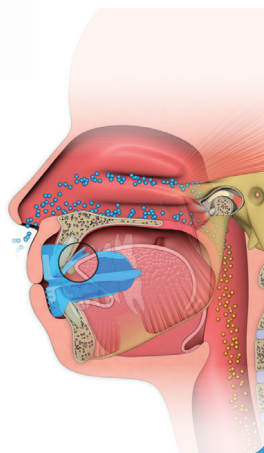
# Müofunktsionaalne ravi Myobrace kapedega



## Harjutuste vihik

Myobrace on kapede süsteem, mis on mõeldud valede müofunktsionaalsete harjumuste korrigeerimiseks üheaegselt üla- ning alalõua arenguhäirete raviga.

Kaped korrigeerivad valehambumuse põhjuseks olevaid halbu harjumusi, avaldades samal ajal mõju ülalõua laiendamiseks ja hammaste õigesse asendisse suunamiseks.



# Kuidas Myobrace kapesid kasutada?

**4-6 kuud**

Ühe kape kandmise aeg

**1-2 h + öö**

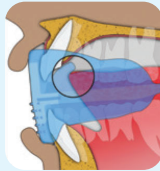
Myobrace kape kandmise aeg



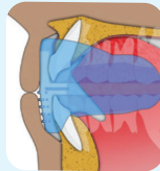
Hoia Myobrace kape nii, et keele suunaja asetseks üleval pool.



Aseta Myobrace kape endale suhu.



Puuduta oma keeleotsaga keele suunajat.



Suru hambad õrnalt kokku, et Myobrace kape asetuks paigale.

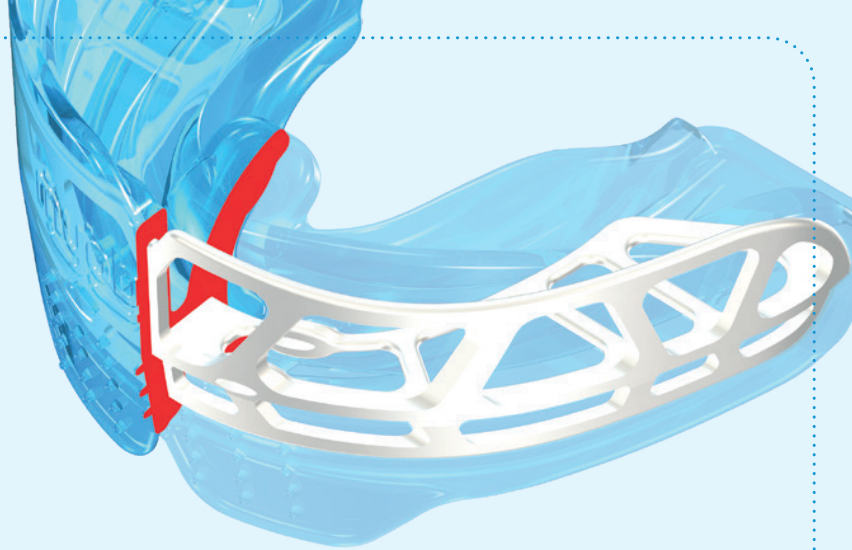


Sulge huuled ja hinga läbi nina.

## Ära näri Myobrace kape!

Myobrace ravi protokoll koostatakse personaalselt ning koosneb kape kandmisest ning harjutuste tegemisest. Ravi jooksul kantakse enamasti 3 kape ning vajadusel kasutatakse juurde nn harjutuste kapesid ning muid abivahendeid.

- Harjutuste valiku osas annab vastavad soovitusel raviarst või müofunktsionaalne terapeut - spetsialist.
- Harjutusi tehes tugevneb näo- ja suupiirkonna lihaste toonus, paranevad keele ja suupiirkonna funktsioonid.
- Ravi õnnestumiseks on vajalik kape kandmine, harjutuste tegemine ja regulaarsed kohtumised spetsialistiga, et kontrollida ravi kulgu.



# Üldised soovitused **harjutuste** tegemiseks:

Enne harjutuste sooritamist kandke Myobrace kape 30 minutit.

- Eemaldage Myobrace kape suust ja valige harjutusvihikust välja sobiv harjutus.
- Korrake harjutust **2 minuti** jooksul.
- Peale harjutuse tegemist asetage Myobrace kape taas suhu 30 minutiks.
- Tehke harjutusi vähemalt **2 korda päevas**.

Peale harjutuse tegemist asetage Myobrace kape taas suhu 30 minutiks.

## HARJUTUSED

# GRUPP 1 HARJUTUS 1

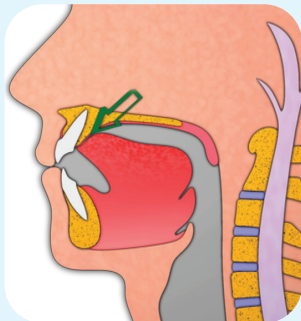
## Keele õige puhkeasend (Resting Position)

Suu on suletud, huuled on koos ja hingamine toimub nina kaudu. Keel on tõstetud suulae poole ja keele ots puudutab suulage esihammaste taga.

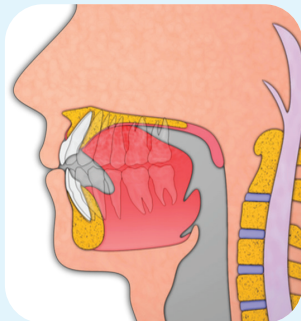
**Enne harjutuste sooritamist kandke Myobrace kapet 30 minutit.**

1. Hoidke keel suulaes, korrektses puhkeasendis.
2. Sulgege õrnalt huuled.
3. Jälgige, et hambad ei oleks tugevalt kokku surutud, vaid nende vahel oleks väike vahe.
4. Hingake rahulikult läbi nina.
5. Jätkake harjutust 2 minuti jooksul.

Peale harjutuse tegemist asetage Myobrace kape taas suhu 30 minutiks.



Keeleotsa asend



Keele korrektne puhkeasend

## HARJUTUSED

# GRUPP 1 HARJUTUS 2

## Korrektne neelamismuster (Correct Swallow)

Õige neelamismustri korral osaleb neelamisprotsessis kogu keel. Keel liigub vastu suulage ja ei puutu esimesi hambaid. Vale neelamismustri korral liigub keel aga ette - taha, surudes keele neelamise ajal hammaste vastu või vahele.

**Enne harjutuste sooritamist kandke Myobrace kapet 30 minutit.**

1. Hoidke keel suulaes, korrektses puhkeasendis.
2. Sulgege huuled ja suruge hambad õrnalt kokku.
3. Suruge keel vastu suulage ilma esihambaid puudutamata.
4. Lükake oma keele keskosa ülespoole vastu suulage.
5. Neelake ühtlases tempos, tunnetage kergeid liigutusi keelelihastes.
6. Jälgige ennast peeglist.
7. Oluline: Huuled ei tohiks neelamise ajal liikuda, alahuul ei tohiks neelamise ajal olla pinges.
8. Jätkake harjutust 2 minuti jooksul.

Peale harjutuse tegemist asetage Myobrace kape taas suhu 30 minutiks.

## HARJUTUSED

### GRUPP 1 HARJUTUS 3

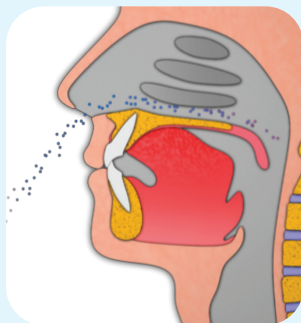
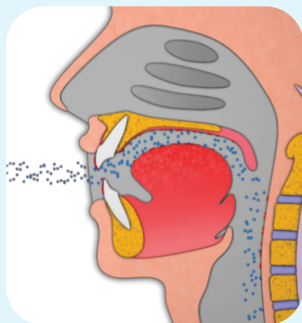
# Korrektne hingamismuster (Breathing Awareness)

Normaalne hingamine toimub nina kaudu, huuled on suletud, keel toetub õrnalt suulaele. Suuhingamisega kaasneb keele vale asetumine suupõhjas. Selline keele asend võib põhjustada uneaegseid hingamishäireid. Pikaajalise suuhingamise tagajärjel esinevad tihti ka hambumushäireid ja suureneb hambaaukude tekkerisk.

Enne harjutuste sooritamist kandke Myobrace kapet 30 minutit.

1. Hoidke suu avatuna ja hingake suu kaudu rahulikult sisse ja välja.
2. Kui suu on pidevalt avatud, muutub see väga kuivaks – sülg ei jõua oma puhastava toimega hambaid piisavalt kaitsta. Seetõttu tekib suuhingajatel rohkem hamba- ja igemehaigusi.
3. Sulgege suu, hoidke huuled õrnalt koos ning hingake rahulikult läbi nina.
4. Nina on justkui filter, mis puhastab, niisutab ja soojendab sissehingatavat õhku.
5. Jätka harjutust 2 minuti jooksul.

Peale harjutuse tegemist asetage Myobrace kape taas suhu 30 minutiks.



## HARJUTUSED

# GRUPP 2 HARJUTUS 1

# Kõndimine (Paces) - Hingamistehnika jälgimine

Enne harjutuste sooritamist kandke Myobrace kape 30 minutit.

1. Sulgege suu, hoidke huuled õrnalt koos ning hingake rahulikult läbi nina.
2. Harjutuse jätkamiseks hoidke hinge kinni ning alustage kõndimist.
3. Loendage kokku, mitu sammu suudate astuda enne järgmist hingetõmmet.
4. Harjutust tehes peaksite ennast mugavalt tundma, vältige hingeldamist.
5. Oluline: Jälgige, et hingaksite nina kaudu. Ärge hingake suu kaudu!
6. Jätkake harjutust 2 minuti jooksul.

Peale harjutuse tegemist asetage Myobrace kape taas suhu 30 minutiks.

Harjutust korrektselt tehes, peaks teie loendatud sammude hulk iganädalaselt kasvama.

HARJUTUSED

## GRUPP 2 HARJUTUS 2

# Hingamistehnika teadvustamine ning mälutreening (Remembering Game)

Jälgige ennast ning mõelge:

- Kus asetseb teie keel puhkeasendis?
- Kas te hingate läbi nina?
- Kas teie huuled püsivad hingamise ajal koos?
- Kas olete täna Myobrace kapet kandnud?



## HARJUTUSED

### GRUPP 2 HARJUTUS 3

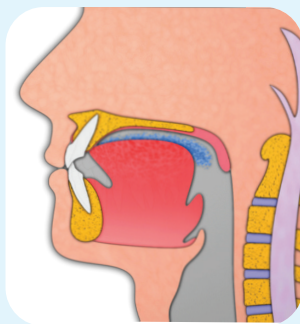
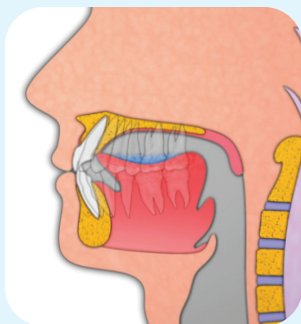
# Vedeliku neelamine (Drinking)

Korrektse neelamismustri harjutamine.

Enne harjutuste sooritamist kandke Myobrace kapet 30 minutit.

1. Asetage enda ette lauale klaas veega.
2. Hoidke keel suulaes, korrektset puhkeasendis.
3. Võtke väike lonks vett.
4. Nõgustage keel, et vesi püsiks keele peal nõ kausikeses.
5. Hammustage hambad õrnalt kokku ja neelake vähehaaval vett kuni tundub, et vesi on otsas.
6. Kallutage pead kergelt tahapoole ning korrake neelamisliigutust.
7. Jätkake harjutust, kuni veeklaas on tühi.

Peale harjutuse tegemist asetage Myobrace kape taas suhu 30 minutiks.



## HARJUTUSED

### GRUPP 3 HARJUTUS 1

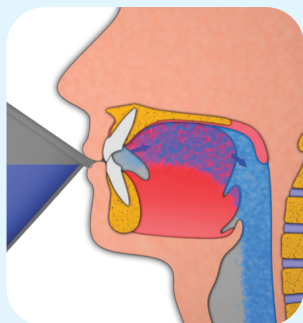
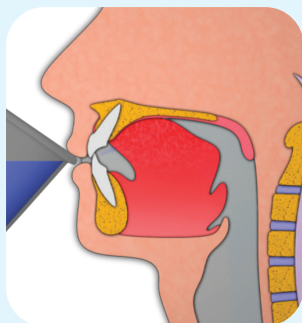
# Vedeliku joomine (Continuous Drinking)

Korrektse neelamismustri harjutamine.

**Enne harjutuste sooritamist kandke Myobrace kapet 30 minutit.**

1. Asetage enda ette lauale klaas veega.
  2. Hoidke keel suulaes, korrektset puhkeasendis.
  3. Hammustage hambad õrnalt kokku.
  4. Asetage veeklaas huultele ning imege vett läbi hammaste.
  5. Hoidke keel jätkuvalt suulaes, korrektset puhkeasendis, tagumised hambad õrnalt kokku surutuna.
  6. Laske veel valguda keele külgedele ja üle keele.
  7. Jätkake harjutusega, kuni klaas on tühi.
- Oluline: Harjutuse sooritamise ajal peaks keel asetsema suulaes korrektset asendis ja hambad olema õrnalt kokku surutud.

Peale harjutuse tegemist asetage Myobrace kape taas suhu 30 minutiks. Harjutust võib sooritada ka kõrrega.



## HARJUTUSED

### GRUPP 3 HARJUTUS 2

# Hingamisteede vabastamine nina kaudu hingamiseks (Nose Opening)

Enne harjutuste sooritamist kandke Myobrace kape 30 minutit.

1. Hoidke huuled õrnalt koos.
2. Hingake rahulikult läbi nina sisse ja välja.
3. Hoidke hinge kinni, surudes sõrmedega ninasõõrmed kokku.
4. Alustage rahuliku kõndimisega.
5. Loendage kokku, mitu sammu te suudate astuda enne järgmist hingetõmmet.
6. Harjutust tehke peaksite ennast mugavalt tundma, vältige hingeldamist.
7. Oluline: Jälgige, et hingaksite nina kaudu. Ärge hingake suu kaudu!
8. Jätkake harjutust 2 minuti jooksul.

Peale harjutuse tegemist asetage Myobrace kape taas suhu 30 minutiks.

**Alustage edasijõudnutele mõeldud harjutustega peale Grupp 1-3 harjutuste omandamist.**

## HARJUTUSED EDASIJÕUDNUTELE

### HARJUTUS 1

# Kõhn keel (Skinny Tongue)

Keelelihaste toonuse tugevdamine ja stimuleerimine.

**Enne harjutuste sooritamist kandke Myobrace kapet 30 minutit.**

1. Seiske peegli ees ning näidake keelt.
2. Tõmmates keelelihaseid sissepoole, püüdke keel muuta võimalikult õhukeseks.
3. Rullige keelt ning puudutage keeleotsaga esihammaste tagumist osa.
4. Keel peaks harjutust tehes meenutama U- kuju, mitte olema lapik!  
Oluline: Ärge puudutage keelega hambaid ega huuli.
5. Lõdvestage keel.
6. Jätkake harjutust 2 minuti jooksul.

Peale harjutuse tegemist asetage Myobrace kape taas suhu 30 minutiks.

## HARJUTUSED EDASIJÕUDNUTELE

### HARJUTUS 2

# Haigutamine (Yawning)

Keele- ja kurgulihaste stimuleerimine. Abiks õige neelamismustri omandamisel.

**Enne harjutuste sooritamist kandke Myobrace kapet 30 minutit.**

1. Haigutage, kuid avage suu ainult umbes 12 mm ulatuses ning öelge haigutamise ajal "aaah".
2. Lõdvestage kurgulihased.
3. Hingake sisse ja välja.

Peale harjutuse tegemist asetage Myobrace kape taas suhu 30 minutiks.

## HARJUTUSED EDASIJÕUDNUTELE

### HARJUTUS 3

# Kuristamine (Gargling)

Neelamislihaste stimuleerimine.

**Enne harjutuste sooritamist kandke Myobrace kapet 30 minutit.**

1. Kuristage suud veega, kuid ilma vokaalse helita.
2. Kuristage suud ilma veeta.
3. Tunnetage harjutuse käigus tekkivat aktiivsust ning survet kurgulihastele.

Peale harjutuse tegemist asetage Myobrace kape taas suhu 30 minutiks.

## HARJUTUS 4

# Keele laksutamine (Tongue clicks)

Keelelihaste tugevdamine.

**Enne harjutuste sooritamist kandke Myobrace kapet 30 minutit.**

1. Sulgege suu, hoidke huuled õrnalt koos, hoidke keelt korrektses puhkeasendis.
2. Koos suu avamisega imege keeleselja esiosa vastu suulage esihammaste taga ja laske plaksuga lahti. Tekib latsuv häälotsus.

Peale harjutuse tegemist asetage Myobrace kape taas suhu 30 minutiks.

## HARJUTUS 5

# Veetihend (Water Seal)

Neelamislihaste stimuleerimine.

**Enne harjutuste sooritamist kandke Myobrace kapet 30 minutit.**

Harjutust võib teha koos peegliga.

1. Võtke väike lonks vett, hoides keelt suupõhjas kausi kujuliselt.
2. Hoidke vett nn keelekausis.
3. Tõstke keel üles suulakke, korrektseesse puhkeasendisse. Tekitage vaakum, et vesi keelekausikesest välja ei voolaks. Ärge puudutage keelega hambaid.
4. Harjutuse ajal hoidke suu avatuna.
5. Lõdvestage keel ja neelake vesi alla.
6. Jätkage harjutusega 2 minuti jooksul. Ärge limpsige peale harjutuse tegemist huuli!

Peale harjutuse tegemist asetage Myobrace kape taas suhu 30 minutiks.

## HARJUTUS 6

# Pritspudeliga neelamisharjutus (Squirt Bottle Swallows)

Neelamislihaste stimuleerimine ja keelelihaste tugevdamine.

**Enne harjutuste sooritamist kandke Myobrace kapet 30 minutit.**

Harjutust võib teha koos peegluga.

1. Suruge hambad õrnalt kokku.
2. Hoidke keel suulaes, korrektses puhkeasendis.
3. Avage huuled ja pritsige pritspudelist tagumistele hammastele vett. Hoidke hambad koos.
4. Sulgege huuled ja tekitage suus vaakum.
5. Imege vesi keele külgi mööda keele peale nn kausikesse.
6. Harjutust õigesti sooritades asetseb keel nüüd esihammaste taga, korrektses puhkeasendis ja keeleots ei puuduta hambaid.
7. Vaadeldge keele asendit peeglist.
8. Neelake vesi alla.
9. Jätkage harjutusega 2 minuti jooksul. Ärge limpsige peale harjutuse tegemist huuli!

Peale harjutuse tegemist asetage Myobrace kape taas suhu 30 minutiks.



## HARJUTUSED EDASIJÕUDNUTELE

### HARJUTUS 7

# Hääleharjutus (Kick Kick Kick)

Keelelihaste treenimine.

**Enne harjutuste sooritamist kandke Myobrace kapet 30 minutit.**

Harjutust teha koos peegliga.

1. Seiske peegli ees ja hoidke suu avatuna.
2. Harjutuse sooritamise ajal hoidke lõug liikumatuna.
3. Õelge: Kha, Kha, Kha.
4. Jälgige peeglist keele liikumist, hoidke huuled lõdvestunult.
5. Õelge: Tha.
6. Õelge: Khik, khik, khik - hoidke lõug paigal.  
Oluline: Teadvustage oma keele asendit erinevate väljendite ütlemisel.
7. Jätkage harjutusega 2 minuti jooksul.

Peale harjutuse tegemist asetage Myobrace kape taas suhu 30 minutiks.

## HARJUTUSED EDASIJÕUDNUTELE

### HARJUTUS 8

# Kõrrega joomine (Drinking Through A Straw)

Neelamislihaste stimuleerimine ja keelelihaste tugevdamine.

**Enne harjutuste sooritamist kandke Myobrace kapet 30 minutit.**

1. Asetage joogikõrs suhu mõne mm ulatuses.
2. Hoidke keel suulaes, korrektses puhkeasendis, hambad õrnalt kokku surutuna.
3. Imege läbi kõrre vett nii, et vesi liigub üle keele ja üle keele küljeosade.
4. Jätkage harjutusega 2 minuti jooksul.

Peale harjutuse tegemist asetage Myobrace kape taas suhu 30 minutiks.

# Tegevuste Päevikud

Iga lõpetatud tegevus märgista linnukesega.

NÄDAL **1** HARJUTUS **KEELE ÕIGE PUHKEASEND**

	E	T	K	N	R	L	P
Kandsin Myobrace päeval	X	V	V	V	V	V	X
Tegin harjutusi	V	V	V	V	V	V	V
Kandsin Myobrace öösel	X	X	V	V	V	V	X



**NÄDAL** ..... **HARJUTUS** .....

	<b>E</b>	<b>T</b>	<b>K</b>	<b>N</b>	<b>R</b>	<b>L</b>	<b>P</b>
Kandsin Myobrace päeval							
Tegin harjutusi							
Kandsin Myobrace öösel							

**NÄDAL** ..... **HARJUTUS** .....

	<b>E</b>	<b>T</b>	<b>K</b>	<b>N</b>	<b>R</b>	<b>L</b>	<b>P</b>
Kandsin Myobrace päeval							
Tegin harjutusi							
Kandsin Myobrace öösel							

**NÄDAL** ..... **HARJUTUS** .....

	<b>E</b>	<b>T</b>	<b>K</b>	<b>N</b>	<b>R</b>	<b>L</b>	<b>P</b>
Kandsin Myobrace päeval							
Tegin harjutusi							
Kandsin Myobrace öösel							

**NÄDAL** ..... **HARJUTUS** .....

	<b>E</b>	<b>T</b>	<b>K</b>	<b>N</b>	<b>R</b>	<b>L</b>	<b>P</b>
Kandsin Myobrace päeval							
Tegin harjutusi							
Kandsin Myobrace öösel							

