

myobrace®

Activities **FAST TRACK**

HARJUTUSTEVIHIK



Myobrace® Activities on seeria harjutustest, mida järgides saad oma Myobrace kapest maksimaalse kasu. Fast Track harjutustevihik aitab sul jõuda soovitud tulemusteni veelgi kiiremini!

Myobrace® - Kaunis naeratus loomulikult viisil

TERE TULEMAST FAST TRACK HARJUTUSTEVIHIKUSSE!

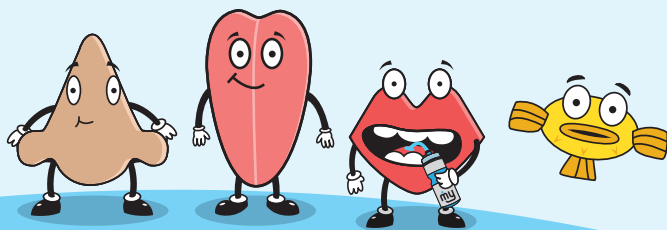
Kas tead, et see, kuidas sa hingad ja kasutad oma keelt, huuli ja põski, mõjutab oluliselt sinu lõualuude arengut ja hammaste asendit?

Kui su keel on puhkeasendis õiges kohas ja hingad nina kaudu, saavad sinu lõualuud korralikult areneda ning hambakaarde tekib piisavalt ruumi hammaste jaoks.

Myobrace® ja Myotalea® kaped koos Myobrace Activities harjutustega aitavad parandada kahjulikke harjumusi, toetades hammaste ja lõualuude õiget arengut ja kasvu.

Pea meeles, et kuna sinu praegused kahjulikud harjumused ei ole tekkinud üleöö, vajab ka uute harjumuste omandamine aega.

Igapäevane harjutamine aitab kaasa lõualuude arengule ja tagab piisava ruumi hammaste kasvu jaoks ning nende õige asendi saavutamise.



Kinnita Myobrace® kleebised
asjadele, mida sageli kasutad,
näiteks koolikotile või raamatule –
need aitavad sul iga päev
harjutuste tegemist meeles pidada!





K¹

☐ **ETAPP 1**
HARJUMUSTE
PARANDAMINE



K²

☐ **ETAPP 2**
KAARE
LAIENDAMINE



K³

☐ **ETAPP 3**
RETENTSIOON



T₁

☐ **ETAPP 1**
HARJUMUSTE
PARANDAMINE



T₂

☐ **ETAPP 2**
KAARE
LAIENDAMINE



T₃

☐ **ETAPP 3**
HAMMASTE
REASTAMINE



T₄

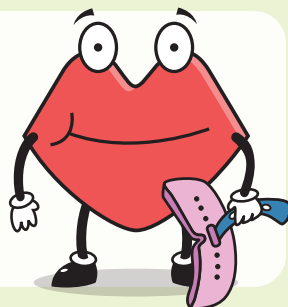
☐ **ETAPP 4**
RETENTSIOON



T2J



**Lip
Trainer**



Parimate ja stabiilsete tulemuste saavutamiseks on oluline kasutada kõiki eelpool nimetatud kapesid.

KUIDAS NEED HARJUTUSED TÖÖTAVAD?

Myobrace® Activities harjutused aitavad tugevdada sinu keelt, huuli ja põski ning õpetavad õigesti hingama.

Need harjutused näitavad, kuidas hingata läbi nina, hoida keelt õiges asendis ja neelata õigesti.

JÄRJEKORD ON OLULINE

Kui sa ei treeni hingamist läbi nina, ei suuda sa hoida oma keelt õigel kohal, ja kui keel ei ole õigel kohal, ei saa sa korrektselt neelata.

Lihased tugevnevad treenides aja jooksul. Kui huule-, keele- ja hingamisteede lihased on nõrgad, ei suuda nad oma ülesandeid korralikult täita. Tulemused tulevad samm-sammult.

HARJUTAMINE ON OLULINE

Järgides Fast Track harjutustevihikus olevaid harjutusi, saad Myobrace® ravist parimad tulemused.

Kombineerides Myobrace® ja Myotalea® kapede kasutamise vihis olevate harjutustega, suudad kiiremini parandada kahjulikke harjumusi.

Myobrace® Activities harjutuste igapäevane järgimine aitab saavutada kiiremaid tulemusi, mida ainult Myobrace® kape üksi ei suuda.

SEA ENDALE AJAKAVA

Harjutusi tuleks teha iga päev ning Myobrace® kapet tuleb kanda 1-2 tunni jooksul päevas ja öösel magamise ajal.



Kuidas lisada Myobrace® kape kandmine oma päevakavasse:

- * Kodutöid tehes
- * Lugemise ajal
- * Telekat vaadates
- * Arvutit kasutades
- * Isegi vaikselt mängimise ajal!

Viis olulist reeglit Myobrace® kape edukaks kasutamiseks:

1. Hoia alati keele ots keelesuunajal.
2. Hoia huuled suletuna, nii et kape on huultele taga peidus.
3. Kape peab olema suus ka neelamise ajal. Kuigi see võib alguses olla keeruline, harjuta neelamist, kui Myobrace® kape on suus.
4. Kui kape on suus, siis ära räägi. Myobrace® kape kandmise aeg on vaikuse aeg!
5. Ära näri kapet, kuna see võib kapet kahjustada ja tekitada igemetele valu.

MYOBRACE® ACTIVITIES

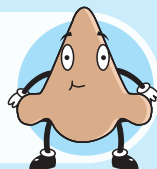
HARJUTUSTE EESMÄRGID ON:

1

ÕIGE HINGAMINE

Hinga kogu aeg läbi nina.

Minu arst ütleb, et saan
sellega hästi hakkama. ☐

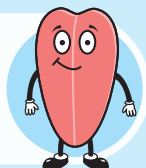


2

ÕIGE KEELE ASEND JA TREENITUS

Hoia oma keel õiges asendis.

Minu arst ütleb, et saan
sellega hästi hakkama. ☐



3

ÕIGE NEELAMINE

Neela õigesti.

Minu arst ütleb, et saan
sellega hästi hakkama. ☐



4

HUULTE KOOSHOIDMINE

Hoia huuli kogu aeg koos,
kui sa ei räägi ega söö.

Minu arst ütleb, et saan
sellega hästi hakkama. ☐



KUIDAS MYOBRACE® KAPET KASUTADA?

Kanna Myobrace® kapet 1-2 tundi iga päev ja öösel magamise ajal.

Alguses võivad su hambad olla veidi tundlikud, see on normaalne. Kui tundlikkus muutub tugevaks, vähenda Myobrace® kape kandmise aega ja pikenda kandmisaega alles siis, kui tundlikkus on kadunud.

Peale kape kasutamist loputa seda hoolikalt voolava vee all ja pane seejärel tagasi oma karpi.



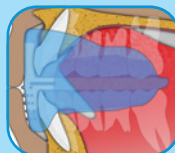
Samm 1: Hoia Myobrace® kapet nii, et keelesuunaja asetseks üleval pool.



Samm 2: Aseta Myobrace® kape endale suhu.



Samm 3: Puuduta oma keele otsaga keelesuunajat.



Samm 4: Sulge oma huuled.



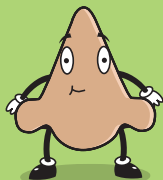
Samm 5: Hoia oma huuled koos ja hinga läbi nina.

Hoia huuled koos,
ja hinga nina kaudu,
keel on õigel kohal...
ja nii lihtne see ongi!



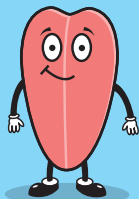
FAST TRACK HARJUTUSTE LOETELU

HINGAMINE



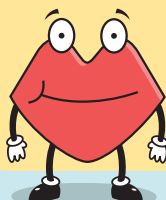
KERGE HINGAMINE.....	9
KÕNDIMINE JA HINGAMINE.....	10
NINA PUHASTAMINE.....	11

KEELE, HUULTE JA LÕUALUUDE TUGEVDAMINE

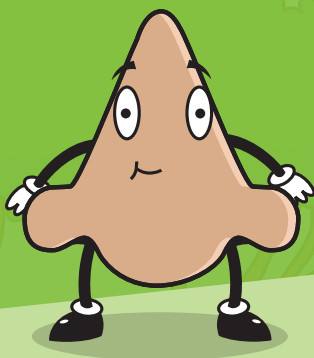


KEELE TUGEVDAMINE MYOTALEA® KAPEGA.....	13
HUULTE TUGEVDAMINE MYOTALEA® KAPEGA.....	14
LÕUALUUDE TUGEVDAMINE MYOTALEA® KAPEGA.....	15
ÕIGE KEELE PUHKEASEND.....	16
KEELE IMEMINE -.....	17
ASENDI HOIDMINE JA VENITAMINE	

HUULTE KOOSHOIDMINE



HUULTE KOOSHOIDMINE LIP TRAINER™ KAPEGA..	19
HUULTE KOOSHOIDMINE LIP SEAL.....	20
TRAINER™ TREENIJAGA	



HINGAMISHARJUTUSED - SISSEJUHATUS

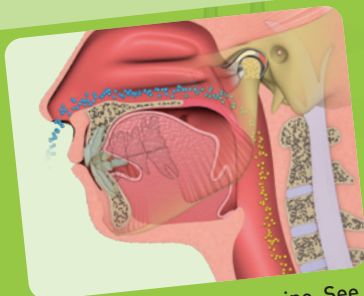
Nina kaudu hingamine on oluline sinu üldise tervise ja heaolu jaoks. Nina töötab loodusliku filtrina, puhastades, soojendades ja niisutades õhku enne, kui see jõuab kopsudesse. Lisaks aitab nina kaudu hingamine kaasa lõualuude ja hammaste õigele arengule.

Kas teadsid? Suu kaudu hingamine on ebatervislik harjumus, mis võib põhjustada hambumuse ja lõualuude arenguprobleeme. Samuti võib kaasa tuua ka une- ja hingamisraskusi.

Myobrace® hingamisharjutused aitavad sul õppida ja harjutada õiget hingamistehnikat – hingamist läbi nina.



Vale: Suu kaudu hingamine. See võib takistada lõualuude õiget arengut ja põhjustada terviseprobleeme.



Õige: Nina kaudu hingamine. See soodustab hammaste korrektset reastumist ja lõualuude normaalset arengut.

KERGE HINGAMINE

Mida vajad:
Peegel

Harjutus õpetab sulle, kuidas hingata õigesti nina kaudu, kasutades kõhulihaseid.

Tee seda harjutust kaks korda päevas 2 minuti jooksul.

SAMM 1

Seisa peegli ees, pea püsti, õlad taga ja hoia selg sirge.

SAMM 2

Hinga aeglaselt ja õrnalt nina kaudu, keskendudes kõhulihastele. Sinu hingamine peaks olema kerge ja vaikne – sa ei tohiks oma hingamist kuulda.

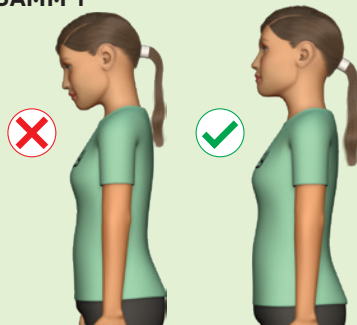
SAMM 3

Aseta oma käsi kõhu peale ja tunne, kuidas see iga hingamisega tõuseb ja langeb. Kujuta ette, et sinu kõhus on väike õhupall, mida täidad iga sissehingamisega ja lased õhul väljuda iga väljahingamisega.

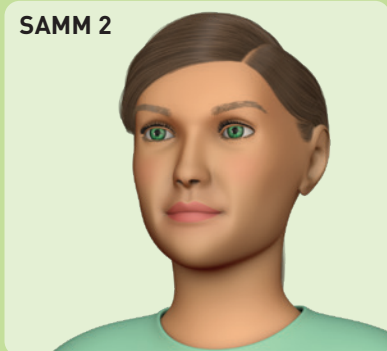
NÕUANNE:

Sinu rinnak ja õlad peaksid hingamisel liikumatuks jääma, nagu kivikujul. Ainult kõht peaks tõusma ja langema.

SAMM 1



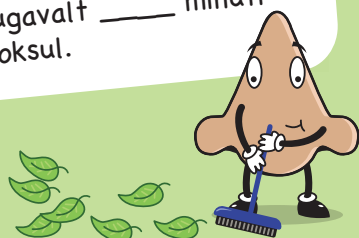
SAMM 2



SAMM 3



EESMÄRK: Suudan hingata nina kaudu rahulikult, vaikselt ja mugavalt ____ minuti jooksul.



KÕNDIMINE JA HINGAMINE

Harjutus aitab sul paremini õppida oma hingamist kontrollima ja muuta nina kaudu hingamine lihtsamaks.

Tee seda harjutust kaks korda päevas: üks kord päeva jooksul ja üks kord enne magamaminekut.

SAMM 1

Pane Myobrace® kape suhu (vt lehekülg 5), hoia keele ots vastu keelesuunajat ja huuled koos. Seisa sirgelt, õlad taga ja pea püsti.

SAMM 2

Pane sõrmed huultele ja hinga läbi nina viis korda kergelt ja õrnalt (vt lehekülg 9, harjutus "Kerge Hingamine").

SAMM 3

Viimase hingetõmbe ajal hinga täielikult välja, pigista nina kinni ja alusta kõndimist (samal ajal hinge kinni hoides). Loenda mõttes oma samme.

SAMM 4

Kui vajad taas sissehingamist, pane sõrmed tagasi huultele ja hinga 5 korda nina kaudu sisse ja välja. Märgi üles kõnnitud sammude arv. Kõnni ja loenda samme veel viis korda.

Tee kuus täispikka harjutuse seeriat.

Ole aus!

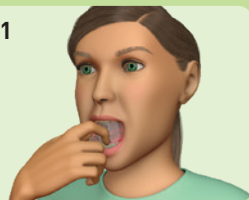
Kui hingad harjutuse tegemise ajal suu kaudu, siis alusta harjutuse tegemist uuesti. Huuled peavad koos püsima ja suu kaudu hingamine ei ole lubatud.

Nõuanne:

On normaalne, kui harjutus paneb sind veidi hingeldama – see näitab, et sinu hingamine areneb ja paraneb. Katseta, kui palju samme saad teha enne järgmist hingamispausi, kuid veendu, et tunned end mugavalt ja ära pinguta liigselt üle.

Mida vajad:
Myobrace® kape
Piisavalt ruumi
kõndimiseks

SAMM 1



SAMM 2



SAMM 3



SAMM 4



EESMÄRK: Suudan suurendada tehtud sammude arvu _____ pealt _____-ni, järgides kerge hingamise tehnikat.

KINNISE NINA AVAMINE

Mida vajad:

Myobrace® kape
Peegel

On väga raske hingata läbi kinnise nina.

See harjutus õpetab, kuidas kinnist nina avada, et saaksid kergemini hingata.

Tee harjutust iga päev, vahetult enne magamaminekut või alati, kui nina on kinni.

SAMM 1

Pane Myobrace® kape suhu (vt lehekülg 5), hoia keele ots vastu keelesuunajat ja huuled koos. Istu või seisa sirge seljaga, õlad taga ja pea püsti.

SAMM 2

Tunne end mugavalt, hoia huuled koos ja hinga õrnalt nina kaudu sisse ja välja.

SAMM 3

Pärast järgmist väljahingamist pigista sõrmedega oma nina kinni ja kalluta pead küljelt- küljele. Jätka pea liigutamist.

SAMM 4

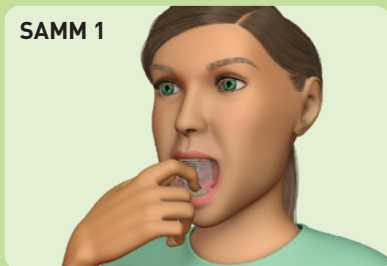
Kui vajad järgmist hingetõmmet, lõpeta nina pigistamine, kuid veendu, et huuled jäävad suletuks, ja proovi hingata ainult läbi nina.

Korda seda harjutust 3–5 korda.

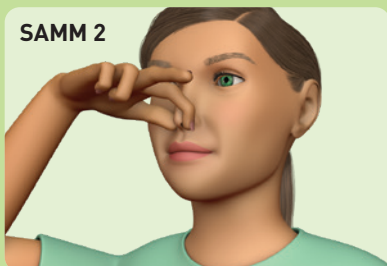
NÕUANNE:

Aseta sõrmed huultele, et endale meelde tuletada, et sa ei hingaks suu kaudu.

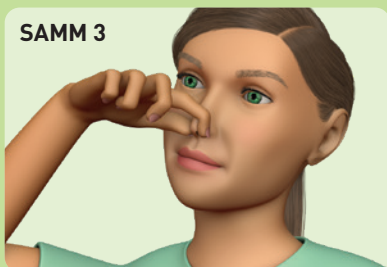
SAMM 1



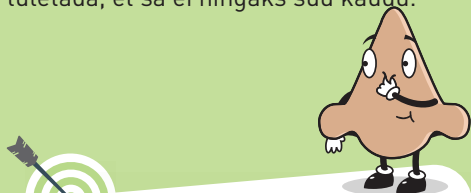
SAMM 2



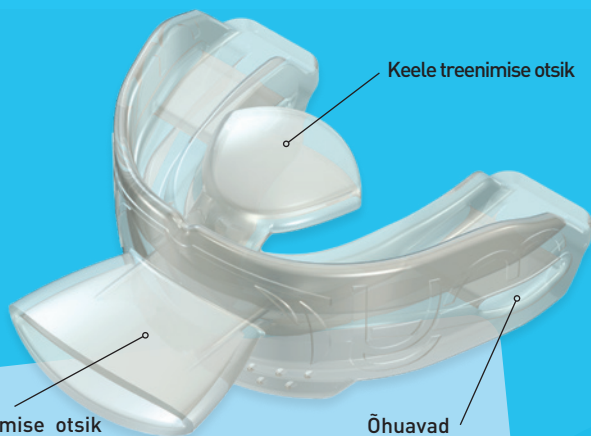
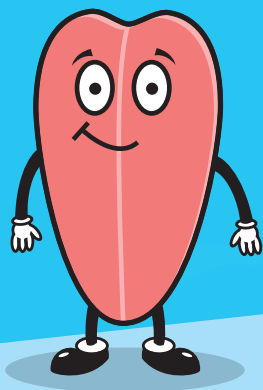
SAMM 3



SAMM 4



EESMÄRK: Teen
harjutust ____ korda,
et avada oma nina,
kui see on kinni.



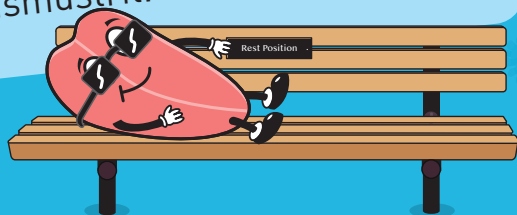
SISSEJUHATUS KEELE, HUULTE, LÕUALUUDE JA KÕRILIHASTE TUGEVDAMISEKS MYOTALEA® KAPEGA



Terved ja tugevad lõualuud, lihased keeles, huultes ja kurgus on olulised, et parandada hingamist ning soodustada hammaste korrektset reastumist.

Kas teadsid: Suu kaudu hingamine nõrgestab keele, huulte ja kõri lihaseid ning ei lase lõualuul areneda.

Treenimine Myotalea® TLJ kaiega aitab taastada nende lihaste tugevuse ning regulaarne harjutamine parandab sinu hingamismustrit.



KEELE TUGEVDAMINE MYOTALEA® KAPEGA

Mida vajad:
Myotalea® TLJ kape
Peegel

Need kaks harjutust on mõeldud keelelihaste tugevdamiseks ning aitavad sul treenida keele õiget puhkeasendit.

Tee harjutusi Myotalea® kapega kaks korda päevas.

Kui harjutused muutuvad liiga lihtsaks, suurenda iga nädal korduste arvu.

KEELE TREENIMINE- VAJUTAMINE

SAMM 1

Pane Myotalea® TLJ kape suhu, nii et keele ots puudutab keele treenimise otsikut ja huuled on õrnalt ümber huulte treenimise otsiku. Vaata kape omadusi lk 12. Istu või seisa sirgelt, õlad taga ja pea püsti.

SAMM 2

Vajuta keelega tugevalt vastu keele treenimise otsikut, nii et see muutuks lapikuks. Hoia seda asendit 2 sekundit.

SAMM 3

Lõdvesta keel. Korda lapikuks vajutamise harjutust 10 korda.

Tee harjutus läbi 3 korda, iga kord 10 keelevajutust, 10-sekundiliste pausidega iga harjutuskorra vahel.

KEELEGA VAJUTAMINE JA ASENDI HOIDMINE

SAMM 1

Pane Myotalea® TLJ kape suhu, nii et keele ots puudutab keele treenimise otsikut ja huuled on õrnalt ümber huulte treenimise otsiku. Vaata kape omadusi lk 12. Istu või seisa sirgelt, õlad taga ja pea püsti.

SAMM 2

Vajuta keelega tugevalt vastu keele treenimise otsikut, nii et see muutuks lapikuks.

SAMM 3

Hoia seda asendit 3 hingetõmbe jooksul. Lõdvesta keel. Korda harjutust 3 minuti jooksul.

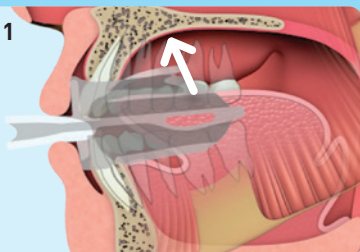
NÕUANNE:

Hingamise ajal hoia huuled koos ja hing kergelt läbi nina. Keele treenimise otsiku tugev surumine vastu suulage aitab keelelihaseid tugevdada.

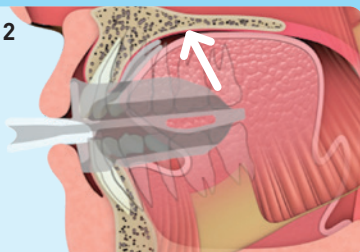


EESMÄRK: Suudan teha harjutust _____ korda, ilma et mu lihased väsiks!

SAMM 1



SAMM 2



HUULTE TUGEVDAMINE MYOTALEA® KAPEGA

Mida vajad:
Myotalea® TLJ kape
Peegel

Need harjutused aitavad sul huuli tugevdada, et need püsiksid kergemini koos ilma pideva teadliku pingutusega.

Tee huulte tugevdamise harjutusi Myotalea® kapega kaks korda päevas. Kui harjutuste tegemine muutub lihtsamaks, proovi huulte ja keele harjutusi omavahel kombineerida.

HUULTE KOKKUSURUMINE

SAMM 1

Pane Myotalea® TLJ kape suhu, nii et eeleots puudutab keele treenimise otsikut ja huuled on õrnalt ümber huulte treenimise otsiku. Vaata kape omadusi lk 12. Istu või seisa sirgelt, õlad taga ja pea püsti.

SAMM 2

Suru oma huuled tugevasti kokku, nii et huulte treenimise otsik muutuks nii lapikuks kui võimalik.

SAMM 3

Lõdvesta huuled 2 sekundiks. Korda huulte kokkusurumist ja lõdvestamist 10 korda.

Tee harjutus läbi 3 korda, iga kord 10 huulte surumist ja lõdvestumist 10-sekundiliste pausidega.

HUULTE KOKKUSURUMINE JA ASENDI HOIDMINE

SAMM 1

Pane Myotalea® TLJ kape suhu, nii et keele ots puudutab keele treenimise otsikut ja huuled on õrnalt ümber huulte treenimise otsiku. Vaata kape omadusi lk 12. Istu või seisa sirgelt, õlad taga ja pea püsti.

SAMM 2

Suru oma huuled tugevasti kokku, nii et huulte treenimise otsik muutuks lapikuks.

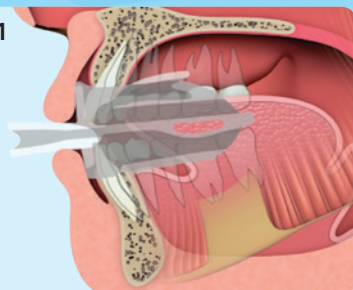
SAMM 3

Hoia seda asendit 3 hingetõmbe jooksul, hingates kergelt läbi nina. Pärast 3 hingetõmmet lõdvesta huuled ja puhka 10 sekundit. Korda harjutust 3 minuti jooksul.

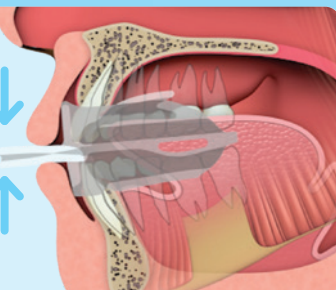


EESMÄRK: Suudan teha harjutust _____ korda, ilma et mu lihased väsiks!

SAMM 1



SAMM 2



LÕUALUUDE TUGEVDAMINE MYOTALEA® KAPEGA

Mida vajad:
Myotalea® TLJ kape
Peegel

Need lõualuude tugevdamise harjutused on väga olulised, et parandada lõualuude funktsiooni ja tagada nende õige kasv, positsioon ning areng.

Tee mõlemat harjutust Myotalea® kapega kaks korda päevas.

Kui harjutused muutuvad lihtsaks, suurenda iganädalaselt korduste arvu.

LÕUALUUDE KOKKUSURUMINE

SAMM 1

Pane Myotalea® TLJ kape suhu, nii et keele ots puudutab keele treenimise otsikut ja huuled on õrnalt ümber huule treenimise otsiku. Veendu, et hambad oleksid korrektselt Myotalea® TLJ hambakanalites. Kape omaduste kohta vaata lk 12. Istu või seisa sirgelt, õlad taga ja pea püsti.

SAMM 2

Suru õrnalt kape tagumised õhuavad kokku, nii et need muutuksid lamedaks.

SAMM 3

Hoia asendit 2 sekundit, seejärel lõdvesta. Korda õhuavade kokkusurumist ja lõdvestumist 10 korda. Lõdvesta oma lõualuud ja puhka 10 sekundit. Tee kokku 3 seeriat, igaühes 10 kordust.

LÕUALUUDE KOKKUSURUMINE JA ASENDI HOIDMINE

SAMM 1

Pane Myotalea® TLJ kape suhu, nii et keele ots puudutab keele treenimise otsikut ja huuled on õrnalt ümber huule treenimise otsiku. Veendu, et hambad oleksid korrektselt Myotalea® TLJ hambakanalites. Kape omaduste kohta vaata lk 12. Istu või seisa sirgelt, õlad taga ja pea püsti.

SAMM 2

Suru õrnalt kape tagumised õhuavad kokku, nii et need muutuksid lamedaks.

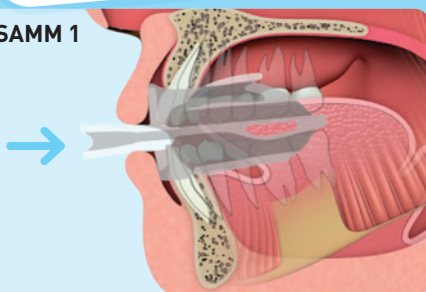
SAMM 3

Hoia asendit 3 hingetõmbe jooksul, hoides huuled koos ja hingates kergelt läbi nina. Lõdvesta oma lõualuud ja puhka 10 sekundit. Korda seda harjutust 3 minuti jooksul.

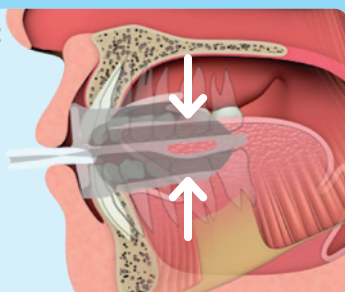


EESMÄRK: Suudan teha harjutust _____ korda, ilma et mu lihased väsiks!

SAMM 1



SAMM 2



ÕIGE KEELE PUHKEASEND

See harjutus näitab ja õpetab, kus peaks asetsema sinu keel, kui sa ei söö ega räägi ning aitab sinu keelt tugevdada.

Harjuta õiget keele puhkeasendi harjutust kaks korda päevas.

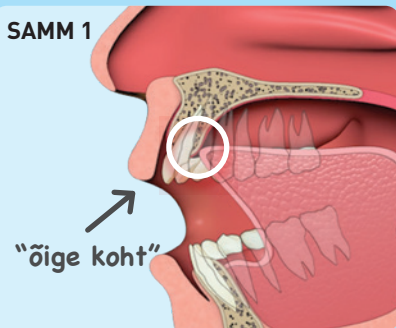
SAMM 1

Istu või seisa sirgelt, õlad taga ja pea püsti. Aseta oma keele ots esihammaste taha, sinna, kus su suulagi hakkab ülespoole kaarduma.

Nimetame seda „õigeks kohaks”.

Sinu keel peaks asetsema hammaste taga, kuid mitte neid puudutama ega nende vastu suruma.

SAMM 1



SAMM 2

Tõsta keel üles, et see oleks mugavalt vastu suulage, veendu, et keele ots on alati „õiges kohas.” Seda nimetataksegi keele õigeks puhkeasendiks.

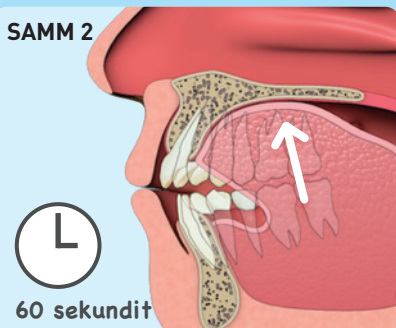
Hoia oma huulte ja näo lihased lõdvestunud.

Tagumised hambad peaksid olema lähestikku, kuid kergelt lahus, samal ajal kui huuled on suletud.

Hoia asendit 60 sekundit.

Esita endale väljakutse ja püüa pikendada aega, kui kaua suudad seda asendit hoida.

SAMM 2



NÕUANNE:

Kui sul on raskusi, siis hea viis „õige koha” leidmiseks on öelda „n” häälikut. Kui su keel ei mahu mugavalt suulakke, püüa lihtsalt hoida keele ots „õigel kohal.”

Harjutusi tehes ja osavamaks muutudes peaksid sa suutma ühel hetkel kogu keele mugavalt suulakke mahutada.

EESMÄRK: Ma suudan hoida oma keele puhkeasendit lõdvestunud huulte ja põskedega ____ minutit.



KEELE IMEMINE JA VENITAMINE

See harjutus on hea keelalihaste lõdvestamiseks ja tugevdamiseks.

Harjuta keele imemise ja venitamise harjutust kaks korda päevas.

SAMM 1

Istu või seisa sirgelt, õlad taga ja pea püsti. Hoia oma keel õiges puhkeasendis (vt lehekülg 16).

SAMM 2

Kui kogu keele ülemine pind puudutab suulage, tee imemisliigutust, et hoida oma keelt paigal.

SAMM 3

Ava suu aeglaselt nii laialt kui võimalik, hoides keelt samal ajal vastu suulage. Sa peaksid tundma venitust keele all. Hoia seda asendit 60 sekundit. Kontrolli peeglist, et su huuled ja põsed oleksid lõdvestunud.

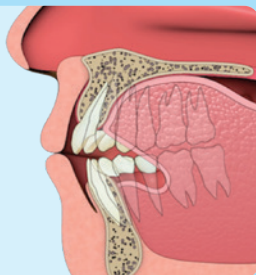
SAMM 4

Kasuta taimerit, et näha, kui kaua sa suudad asendit hoida ja jälgida oma edusamme. Kui suudad hoida seda asendit 60 sekundit, esita endale väljakutse ja vaata, kas suudad keelt positsioonis hoida veel kauem.

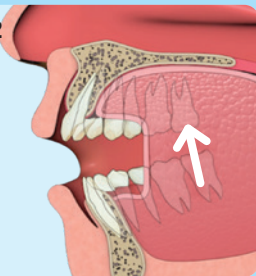
NÕUANNE:

Õige keele puhkeasend on siis, kui keele esi-, kesk- ja tagaosas ning küljed puudutavad kõik vastu suulage. Kui oled harjunud keele imemise ja venitamise harjutusega, võid proovida sama harjutust teha, kui su pea on veidi tahapoole kallutatud. Ole lihtsalt ettevaatlik, et sa ei kallutaks pead liiga kaugele.

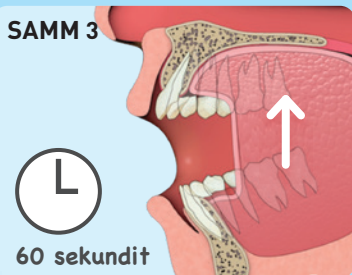
SAMM 1



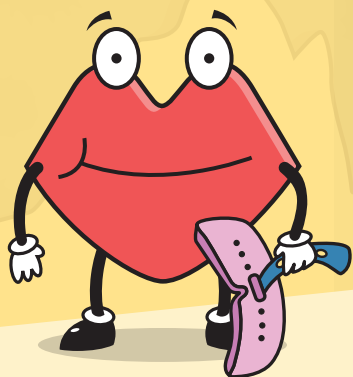
SAMM 2



SAMM 3



EESMÄRK: Ma suudan venitada oma keelt ja hoida seda imetuna vastu suulage ilma, et see langeks alla või libiseks õigest kohast _____ sekundit



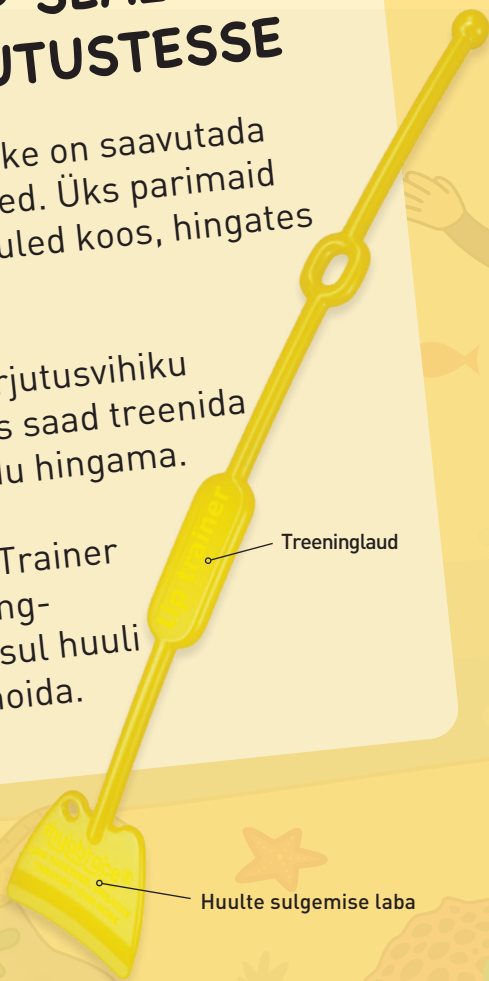
SISSEJUHATUS LIP TRAINER JA LIP SEAL TRAINER HARJUTUSTESSE

Üks sinu peamisi eesmärke on saavutada õiged hingamisharjumused. Üks parimaid viise selleks on hoida huuled koos, hingates läbi nina.

Kas teadsid, et selle harjutusvihiku lihtsaid juhiseid järgides saad treenida end paremini nina kaudu hingama.

Lip Trainer ja Lip Seal Trainer on spetsiaalsed treeningvahendid, mis aitavad sul huuli sulgeda ja neid koos hoida.

Treeninglaud



Huulte sulgemise laba



+ Lip seal
trainer

HUULTE TUGEVDAMINE LIP TRAINERIGA

Mida vajad:
Lip Trainer™
Peegel

See harjutus tugevdab sinu huulelihaseid, muutes lihtsamaks huulte kooshoidmise ajal, kui sa ei söö ega räägi.

Harjuta huulte sulgemise harjutust kaks korda päevas. Kui harjutus muutub lihtsamaks, suurenda järk-järgult seeriade arvu iga nädal.

SAMM 1

Aseta Lip Trainer™ treeningvahend suhu, hoides keele otsa „õigel kohal” (vt lehekülg 16). Istu või seisa sirgelt, õlad taga ja pea püsti.

SAMM 2

Pigista huuled tihedalt kokku, hoia lõug ja põsed lõdvestununa. Hoia silikoonpaelast kinni ja veendu, et hingad läbi nina. Tõmba Lip Trainer™ õrnalt suust eemale.

SAMM 3

Liiguta silikoonpaela aeglaselt üles ja alla, hoides lõua ja põsed lõdvestunud ning huuled koos.

Korda seda harjutust 2 minutit.

NÕUANNE:

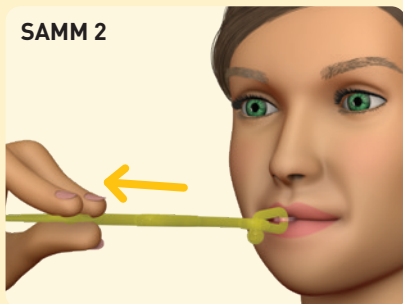
Hoia suu kergelt õhuga täidetuna, et vältida Lip Trainer™ kinnitumist hammaste külge. Kui seda ei tee, võivad harjutust tehes töötada valel lihased.

Kui Lip Trainer™ hüppab äkki hammaste küljest lahti, alusta harjutust uuesti. Proovi hoida veidi rohkem õhku Lip Trainer™ ja põskede vahel (see aitab vältida kinnitumist hammaste külge).

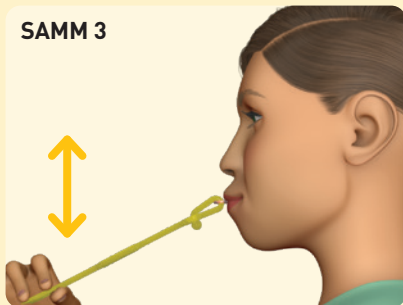
SAMM 1



SAMM 2



SAMM 3



EESMÄRK: Ma saan harjutada oma Lip Trainer™-iga ette, üles ja alla tõmbamist, hoides põsed ja lõua lõdvestunud ____ minutit.

HUULTE KOOSHOIDMINE LIP SEAL TRAINERIGA

Mida vajad:
Lip Seal Trainer
Peegel

See harjutus tugevdab sinu huulelihaseid ja muudab lihtsamaks huulte kooshoidmise ajal, kui sa ei söö ega räägi.

Harjuta huulte kooshoidmise harjutust Lip Seal Traineriga kaks korda päevas. Pikenda harjutuse tegemise aega, kui see muutub lihtsamaks.

SAMM 1

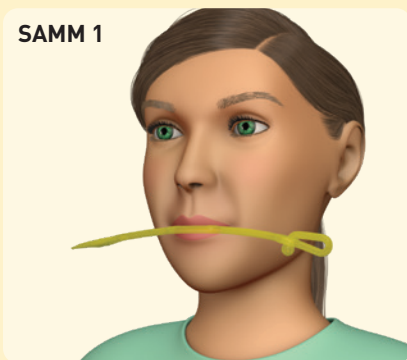
Aseta treeninglaud oma huulte vahele ja sulge huuled kergelt, et treeninglauda paigal hoida.

Vaata lehekülge 18 treeningvahendi omaduste kohta.

Hoia asendit 5–10 minutit.

Ära rulli huuli suu sisse – need peaksid olema nähtaval. Lõug ja põsed peavad jääma lõdvestunuks.

SAMM 1



SAMM 2

Aseta huulte treenimise laba oma huulte vahele ja sulge huuled kergelt, et laba paigal hoida.

Vaata lehekülge 18 treeningvahendi omaduste kohta.

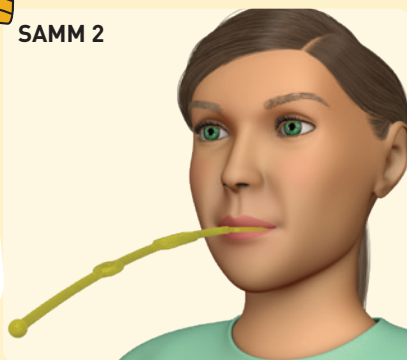
Hoia asendit 5–10 minutit.

Ära rulli huuli suu sisse – need peaksid olema nähtaval. Lõug ja põsed peavad jääma lõdvestunuks.

VAHETA



SAMM 2



EESMÄRK: Ma suudan hõlpsasti hoida treeninglauda _____ minutit päevas.
Ma suudan hõlpsasti hoida huulte treenimise laba _____ minutit päevas. Vaheta treeninglauda ja laba harjutusi, et saavutada parimaid tulemusi.

**Kas su huuled
on koos?**



MYOBACE® ACTIVITIES PROGRAMMI TULEMUSED

Myobrace® Activities programmis on lihtsad harjutused, mis on kombineeritud Myobrace® kape kandmisega, et korrigeerida hingamist, keele, huulte ja põskede lihaste kasutamist.

Kui programmi ei järgita ja korratakse kahjulikke harjumusi, võivad need mõjutada hammaste asendit. Seetõttu kasutatakse tihti breketravi lõppfaasis retinereid, et säilitada korrektselt reastunud hambumuse tulemust.

On ka teisi treeningprogramme, kuid Myobrace® harjutused on lihtsad ja hästi läbi mõeldud, et saavutaksid parimad tulemused Myobrace® kape kandmisel.

SUU KAUDU HINGAMINE ON PROBLEEM

Kuidas me hingame, kasutame oma keelt ja neelame, mõjutab suuresti meie lõualuude kasvu ja hammaste asendit.

Parima lõualuude kasvu ja hammaste asendi saavutame siis, kui hingame läbi nina, neelame ilma näolihaseid liigselt kasutamata ja hoiame keelt õiges puhkeasendis.

Kui hingame suu kaudu, langeb keel suupõhja, mis viib vale neelamiseni. Need kahjulikud harjumused ei lase lõualuudel normaalselt areneda ja võivad põhjustada hammaste puseriti kasvamist. Samuti võib suu kaudu hingamine kahjustada meie tervist, põhjustades liigset väsimust ja mõjutades aju- ja kehafunktsioone.

Hingamine on üks keha olulisemaid funktsioone. Meie nina on ideaalselt loodud hingamiseks, kuna see soojendab, puhastab ja niisutab õhku, mida hingame (toimides nagu filter).

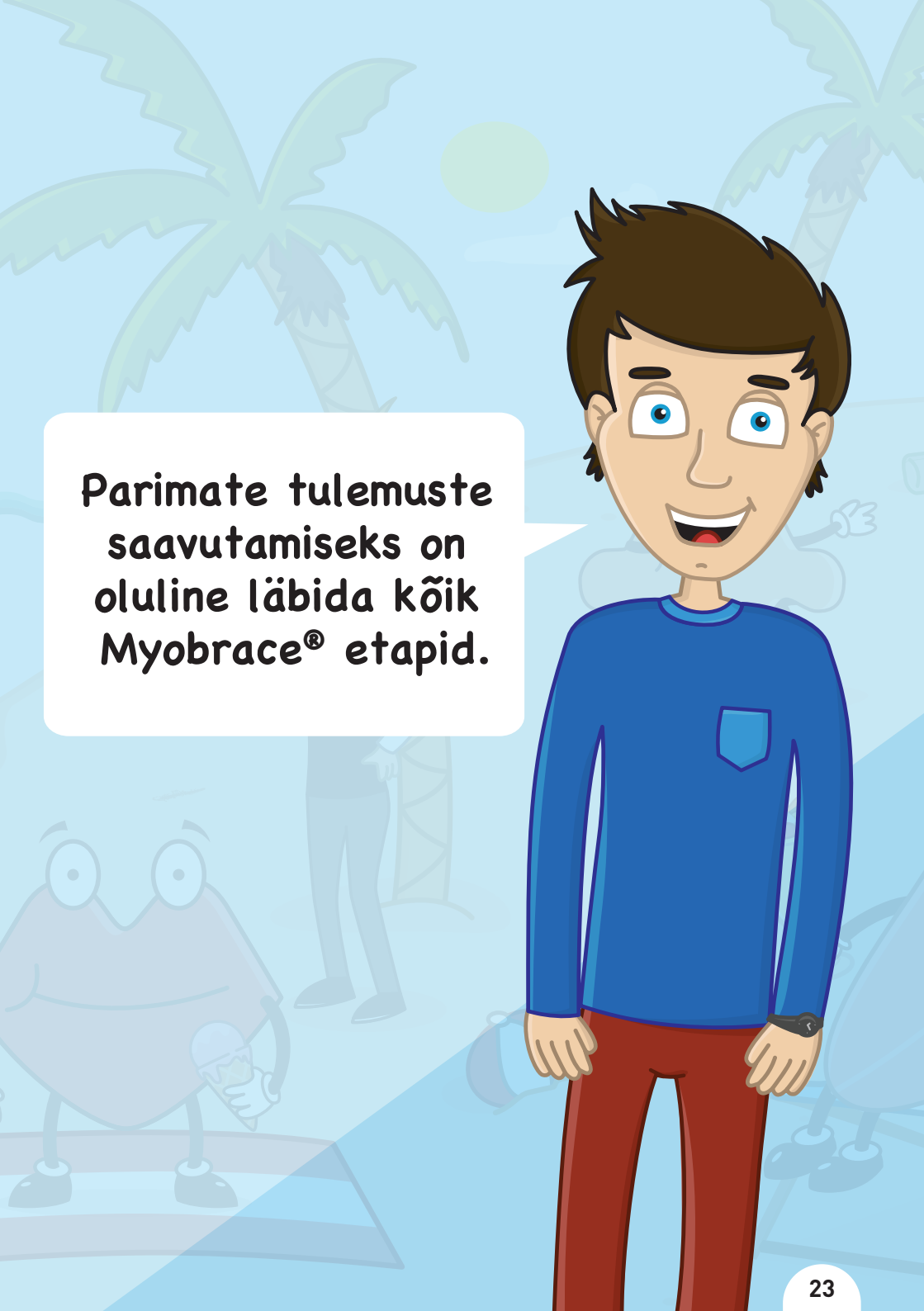
Kasutades iga päev Myobrace® kapet ja tehes Myobrace® Activities harjutusi, saad liikuda nina kaudu hingamise suunas ning õppida kasutama oma keelt, huuli ja põselihaseid õigesti. See aitab sinu lõualuudel korralikult kasvada, hammastel õigesti reastuda ja parandab üldist heaolu läbi korrektse hingamise!

LISAINFORMATSIOON

Lisainfo saamiseks Myobrace® programmi ja selle eeliste kohta lugege Myobrace® lapsevanemate infovoldikust.



Myobrace® vanemate infovoldik



**Parimate tulemuste
saavutamiseks on
oluline läbida kõik
Myobrace® etapid.**

TEGEVUSTE ARUANNE

Tegevuste aruanne võimaldab sul jälgida oma edusamme Myobrace® ravi jooksul.

Sinu arst soovitas sul kanda Myobrace® kapet vähemalt ühe tunni jooksul iga päev ja öösel magamise ajal. Sinu tulemused sõltuvad suuresti kape kandmisest ja Myobrace® harjutuste igapäevasest tegemisest.

Alusta, märkides nädala numbri ja harjutuse, mida sellel nädalal praktiseerid. Kirjuta igapäevane kape kandmise aeg päeva jooksul, kas tegid harjutusi ja kandsid kapet öösel.

Soovitus: Tee järgmistest lehekülgedest koopia enne alustamist, et sul oleks lisalehti, kui vihikus ruum otsa saab. Vajadusel küsi oma arstilt täiendavaid aruande lehti.

Küsi oma arstilt,
kui sul on vaja
täiendavaid
aruande lehti!

Näide:

- 1 Märgi ära nädala number
- 2 Kirjuta, millist harjutust tegid
- 3 Märgi, kui kaua kandsid Myobrace® kapet päeva jooksul
- 4 Tõmba linnuke esimesse kasti, kui tegid harjutust 2 korda päevas
- 5 Tõmba linnuke esimesse kasti, kui panid kape suhu enne magamaminekut, ja teise kasti, kui kape jäi suhu terve ööks

Nädal:

1

Tegevus:

2

KORREKTNE KEELE PUHKEASEND

	E	T	K	N	R	L	P
	45min	1hr	1.5hrs	1.5hrs	2hrs	30min	1hr
	✓ X	X X	X ✓	✓ ✓	✓ ✓	✓ ✓	✓ ✓
	✓ X	X X	✓ X	X ✓	✓ ✓	✓ ✓	✓ ✓

Nädal:

Tegevus:

	E	T	K	N	R	L	P
Kandmise aeg (päeval)							
Tegevus tehtud (2x päevas)							
Kandmise aeg (öösel)							

Alusta siit!

Kanna Myobrace® kapet vähemalt üks tund iga päev ja öösel magamise ajal. Patsiendi koostöö on tõhusa ravi oluline osa.

Nädal:

Tegevus:

	E	T	K	N	R	L	P
Kandmise aeg (päeval)							
Tegevus tehtud (2x päevas)							
Kandmise aeg (öösel)							

Nädal:

Tegevus:

	E	T	K	N	R	L	P
Kandmise aeg (päeval)							
Tegevus tehtud (2x päevas)							
Kandmise aeg (öösel)							

Nädal:

Tegevus:

	E	T	K	N	R	L	P
Kandmise aeg (päeval)							
Tegevus tehtud (2x päevas)							
Kandmise aeg (öösel)							

Nädal:

Tegevus:

	E	T	K	N	R	L	P
Kandmise aeg (päeval)							
Tegevus tehtud (2x päevas)							
Kandmise aeg (öösel)							

KÖNDIMINE JA HINGAMINE HARJUTUSE JÄLGIMINE

See harjutus aitab sul arendada paremat hingamise kontrolli ja muudab nina kaudu hingamise veelgi lihtsamaks.

Tee harjutust üks kord päeva jooksul ja enne magamaminekut.

SAMM 1

Pane Myobrace® kape suhu (vt lehekülj 5), hoia keele ots vastu keelesuunajat ja huuled koos. Seisa sirgelt, õlad taga ja pea püsti.

SAMM 2

Pane sõrmed huulete ja hinga läbi nina viis korda kergelt ja õrnalt (vt lehekülj 9, harjutus "Kerge Hingamine").

SAMM 3

Viimase hingetõmbe ajal hinga täielikult välja, pigista nina kinni ja alusta kõndimist (samal ajal hinge kinni hoides). Loenda mõttes oma samme.

SAMM 4

Kui vajad taas sissehingamist, pane sõrmed tagasi huulete ja hinga 5 korda nina kaudu sisse ja välja. Märgi üles kõnnitud sammude arv päikese ja kuu kujutisele. Kõnni ja loenda samme veel viis korda. Tee kuus täispikka harjutuse seeriat.

**Küsi oma arstilt,
kui sul on vaja
täiendavaid
aruande lehti!**

Näide:

- 1 Kasuta päikese kujutist päevase harjutuse tegemise sammude arvu ülesmärkimiseks
- 2 Kasuta kuu kujutist õhtuse harjutuse sammude ülesmärkimiseks
- 3 Veendu, et iga seeria vahel hingaksid 5 korda läbi nina, et taastuda
- 4 Vihikus on 6 päikese ja kuu kujutist, mis on tuleb täita peale iga sammude loendamist. Veendu, et sooritaksid kõik 6 seeriat ilma suu kaudu hingamata



myobrace®

STRAIGHT TEETH THE NATURAL WAY

Külastage www.myobrace.com



Kliiniku nimi: _____ Arsti nimi: _____

Sinu nimi: _____ Sünnikuupäev: _____

Lemmikvärv: _____ Lemmiktoit: _____

Lemmikmäng: _____ Lemmikasjad: _____