Alaleuan vastustetut harjoitteet

Harjoitteiden tavoitteena on rentouttaa, lisätä lihasaktivaatiota ja parantaa lihastukea leukanivelten alueella. Etene harjoittelussa vastustettuihin harjoitteisiin, kun alaleuan liikeharjoitteet onnistuvat ilman ongelmia.

- Pidä vastukset ja toistomäärät sinulle sopivina ja tee harjoitteita omia tuntemuksia kuunnellen.
- Tee liikkeet ilman, että leukanivel naksahtaa tai lonksahtaa.
- Liikkeet eivät saa aiheuttaa voimakasta kipua. Väsymistä ja lyhytaikaista kipua kuitenkin saa ja voi esiintyä, mutta kivun pitäisi laantua harjoittelun jälkeen noin puolessa tunnissa.

Alaleuan vastustettuharjoite - avausliike



1. Avaa suuta noin sentin verran.
2. Vastusta liikettä muutamilla sormilla leuan alta.
3. Pidä jännitys parin sekunnin ajan.
4. Tuo leuka alkuasentoon.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi-palvelun Kuntoutumistaloon. Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.
Päivitetty 2026



5. Lisää vastuksen voimaa vähitellen voimakkaammaksi aina nyrkkivoimaan asti eli vastusta liikettä nyrkillä leuan alta.
6. Tee alkuun vastustettuja harjoituksia 2 kertaa päivässä, esimerkiksi 6–10 toistolla.
7. Voit vähitellen lisätä vastusta, jännityksen kestoa, toistomääriä sekä liikkeen laajuutta, kun kuntoutumisesi etenee.

Alaleuan vastustettu harjoite – sivuliike



1. Työnnä alaleukaa sivulle ja vastusta samalla liikettä muutamilla sormilla leuan sivulta.
2. Pidä jännitys parin sekunnin ajan.
3. Päästä leuka alkuasentoon.
4. Liikettä ei näy juurikaan ulospäin, mutta tunnet leuan jännittyvän.



5. Lisää vastuksen voimaa vähitellen voimakkaammaksi aina nyrkkivoimaan asti eli vastusta liikettä nyrkillä leuan sivulta.
6. Tee alkuun vastustettuja harjoituksia 2 kertaa päivässä, esimerkiksi 6–10 toistolla.
7. Voit vähitellen lisätä vastusta, jännityksen kestoa, toistomääriä sekä liikkeen laajuutta, kun kuntoutumisesi etenee.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi-palvelun Kuntoutumistaloon. Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.
Päivitetty 2026

Alaleuan vastustettu harjoite – eteen työntö



1. Työnnä alaleukaa eteenpäin ja vastusta samalla liikettä muutamalla sormella leuan kärjestä.
2. Pidä jännitys parin sekunnin ajan.
3. Päästä leuka alkuasentoon.



4. Lisää vastuksen voimaa vähitellen voimakkaammaksi aina nyrkkivoimaan asti eli vastusta liikettä nyrkillä leuan kärjestä.
5. Tee alkuun vastustettuja harjoituksia 2 kertaa päivässä, esimerkiksi 6–10 toistolla.
6. Voit vähitellen lisätä vastusta, jännityksen kestoa, toistomääriä sekä liikkeen laajuutta, kun kuntoutumisesi etenee.

Harjoitusohjelma on osa Kuntoutumistalossa julkaistua Opas purentaelimistön toimintahäiriön itsehoitoon. Löydät oppaan osoitteesta www.kuntoutumistalo.fi > Oppaat > Pään alueen ongelmat

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi-palvelun Kuntoutumistaloon. Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.
Päivitetty 2026