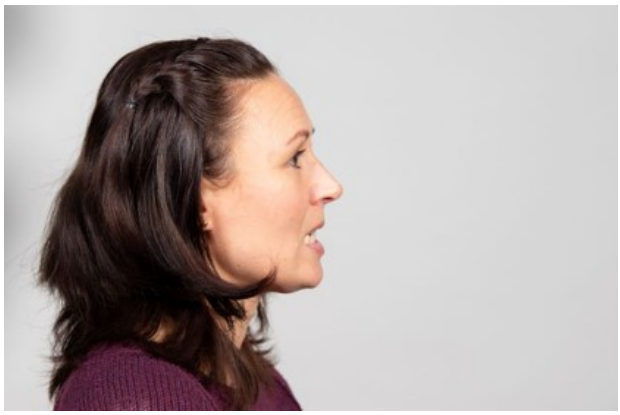
Naksuvan leukanivelen harjoite

Harjoitteen tarkoituksena on aktivoida ja rentouttaa leukanivelen välilevyn liikkeeseen osallistuvia lihaksia.

- Pidä toistomäärät sinulle sopivina ja tee harjoitteita omia tuntemuksia kuunnellen.
- Aloita liikkeiden harjoittelu aluksi muutamalla toistolla ja lisää toistojen määrää vähitellen.
- 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.

Naksuvan leukanivelen harjoite

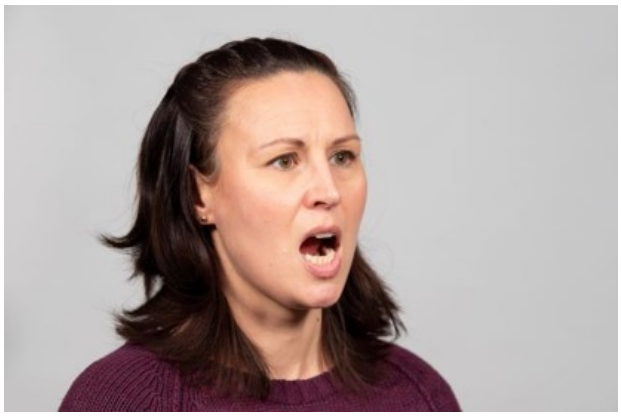


1. Avaa suuta siihen saakka, kunnes leukanivel naksahtaa.
2. Työnnä alaleukaa eteen ja sulje suu siten, että etuhampaiden kärjet tulevat vastakkain.

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



3. Avaa suuta uudestaan noin 1 senttimetrin verran. Tämä on harjoitteen alkuasento.



4. Tee alkuasennosta 1–2 senttimetrin laajuista suun avaus ja sulkuliikettä niin, että alaleuka on koko ajan eteenpäin työnnettynä.
5. Toista liikettä alkuun rauhallisesti ja hallitusti.

Kun opit liikkeen ja se onnistuu ilman, että leukanivel naksahtaa, voit vaihdella liikenopeutta hitaasta vähän nopeampaan. Pidä liike mahdollisimman rentona.

Toista liikettä useita kertoja, esimerkiksi kolme kertaa, päivän aikana. Aloita lyhyemmällä harjoitusajalla eli noin minuutin harjoittelulla ja toista tätä päivän mittaan useamman kerran. Lisää harjoitteluaikaa vähitellen aina jopa kuuteen minuuttiin harjoittelukerta tai väsymisrajalle asti. Pidä harjoituksen jälkeen kunnon tauko.

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