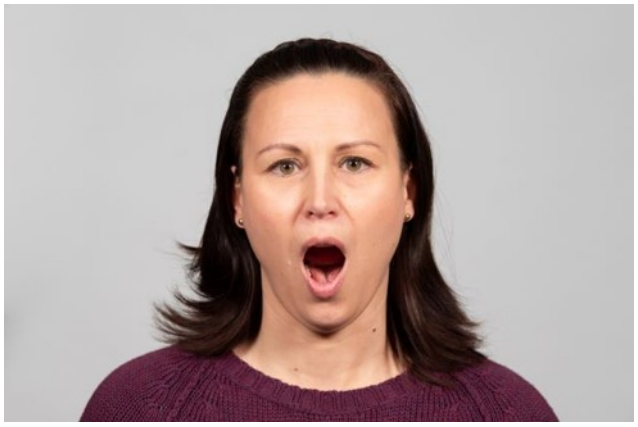
Alaleuan liikeharjoitteet

- Pidä toistomäärät sinulle sopivina ja tee harjoitteita omia tuntemuksia kuunnellen.
- Aloita liikkeiden harjoittelu 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 saa ja voi esiintyä, mutta kivun pitäisi laantua harjoittelun jälkeen noin puolessa tunnissa.

Alaleuan liikeharjoite - avausliike

Aloita alaleuan harjoitukset suun avaus- ja sulkemisliikkeillä. Liikkeen tavoitteena on venyttää suuta sulkevia lihaksia ja pitää yllä tai parantaa leukanivelten liikettä.



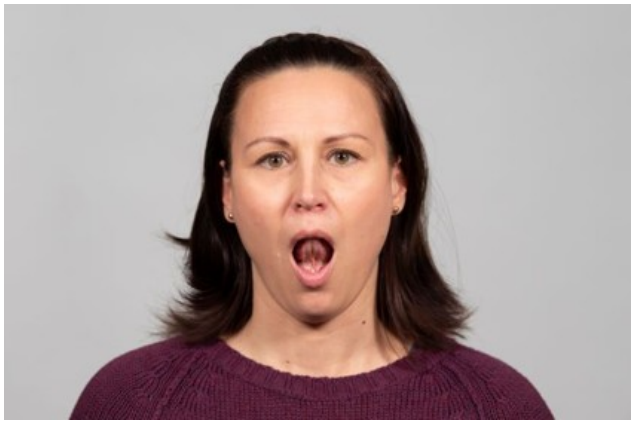
1. Avaa suu kivutta mahdollisimman suureksi.
2. Pidä maksimiavausta 3 sekunnin ajan.
3. Keskity mahdollisimman hallittuun ja suoraan liikkeeseen. Seuraa peilistä.
4. Sulje suu rauhallisesti.
5. Tee harjoitus 3–4 kertaa päivässä. Toista liikettä 10–20 kertaa ja tee uusi sarja tauon jälkeen.

Suoran liikkeen seuraamista helpottaa, jos asetat hammastikut ala- ja yläleuan keskietuhampaiden väliin.

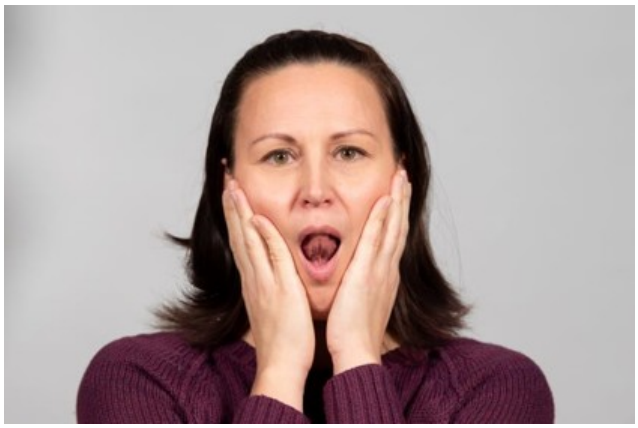
Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi-palvelun Kuntoutumistaloon. Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.
Päivitetty 2026

Alaleuan liikeharjoite - avausliike kieli yläetuhampaiden takana

Liikkeen tavoitteena on harjoitella hallittua ja suoraa suun avausliikettä ilman voimakasta kipua ja ilman leukanivelen naksumista ja lonksahtamista. Voit käyttää tätä liikettä myös esimerkiksi lämmittelyliikkeenä ja rentouttavana liikkeenä.



1. Aseta kielen kärki kevyesti yläetuhampaiden taakse ienrajaan. Pidä kielenkärki paikoillaan koko harjoituksen ajan.
2. Avaa suu rauhallisesti ja suoraan niin isolle kuin se on mahdollista ilman voimakasta kipua ja ilman leukanivelen naksahtamista tai lonksahtamista.
3. Sulje suu rauhallisesti.



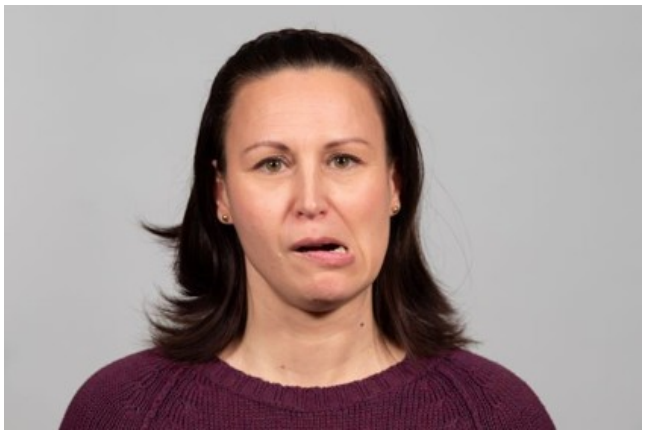
4. Tue tarvittaessa kämmenillä leukanivelten alueelta, jolloin liike saattaa olla helpompi.
5. Tee harjoittelu 3–4 kertaa päivässä. Toista liikettä 10–20 kertaa ja tee uusi sarja tauon jälkeen.

Voit tehdä liikettä myös esimerkiksi yhden minuutin ajan, pitää tauon ja tehdä uudestaan. Leuka saa väsyä harjoittelusta.

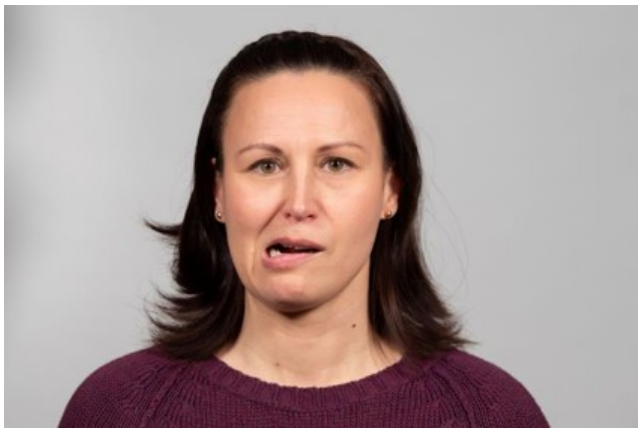
Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi-palvelun Kuntoutumistaloon. Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.
Päivitetty 2026

Alaleuan liikeharjoite - sivuliike

Harjoitteen tavoitteena on ylläpitää ja parantaa alaleuan liikeratoja.



1. Liikuta alaleukaa rauhallisesti sivulta toiselle niin pitkälle kuin saat ilman kipua.



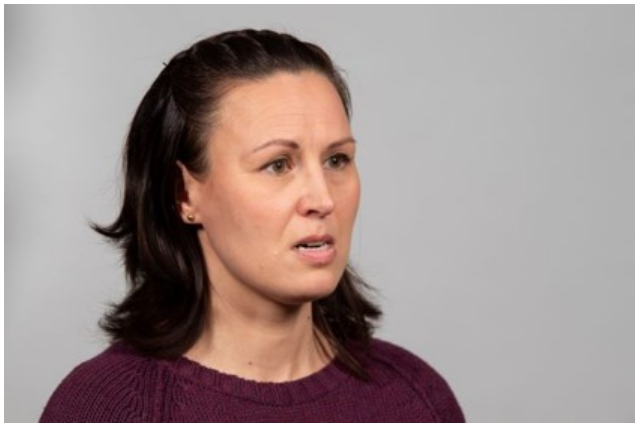
2. Pysäytä liike aina ääriasentoon ja pidä venytystä ääriasennossa 3 sekunnin ajan.
3. Tuo leuka alkuasentoon.
4. Tee harjoittelu 2–4 kertaa päivässä. Toista liikettä 6–10 kertaa.

Keskity mahdollisimman hallittuihin ja suoriin liikkeisiin. Voit tarkkailla liikettä peilin avulla.

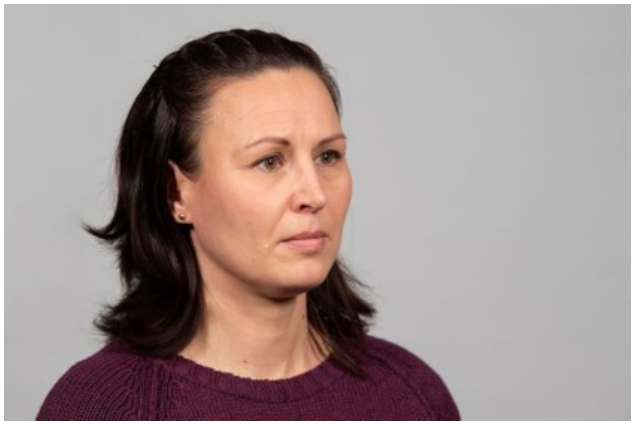
Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi-palvelun Kuntoutumistaloon. Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.
Päivitetty 2026

Alaleuan liikeharjoite – eteen työntö

Harjoitteen tavoitteena on ylläpitää ja parantaa alaleuan liikeratoja sekä venyttää ja rentouttaa lihaksia.



1. Työnnä leukaasi rauhallisesti mahdollisimman pitkälle eteen.
2. Pidä leukaa kolme sekuntia eteenpäin vietynä.



3. Tuo leuka alkuasentoon.
4. Tee harjoittelu 2–4 kertaa päivässä. Toista liikettä 6–10 kertaa.

Keskity mahdollisimman hallittuihin ja suoriin liikkeisiin. Voit tarkkailla liikettä peilin avulla.

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