



M. MASSETER

AUSSTREICHEN UND ENTSPANNEN



Ein kurzer Ausflug in die Anatomie

Lage und Funktion: Der Masseter befindet sich links und rechts zwischen Wangenknochen und Unterkiefer. Wenn der Muskel auf beiden Seiten gleichermaßen anspannt, können so die Zahnreihen fest geschlossen werden. Einseitig angespannt sind auch Seitwärtsbewegungen möglich, wie zum Beispiel beim Zermahlen der Nahrung während des Kauens.

Mögliche Probleme: Beim Öffnen des Mundes muss der Masseter nachgeben. Ist der Muskel sehr angespannt, können Sie

Ihren Kiefer möglicherweise nicht mehr vollständig öffnen oder verspüren dabei Widerstände und Schmerzen. Einseitige Verspannungen führen zu Dysbalancen in der Bewegung.

Durch z. B. Zähneknirschen und -pressen kann eine Überbelastung entstehen. Eine unangenehme Überdehnung ist nach einer langen Mundöffnung, z. B. nach einem Zahnarztbesuch denkbar.



Masseter-Muskel finden

Um den Muskel zu finden, legen Sie Ihre flachen Hände links und rechts wie eine Schale um Ihre Kieferwinkel. Die Finger zeigen in Richtung Ohr. Beißen Sie dann ein paar Mal die Zähne fest zusammen. Unter Ihren Fingern spannt sich der Masseter-Muskel an.

1. Schmerzpunkte aufdecken



Legen Sie die Fingerspitzen unter dem Jochbein an und streichen Sie den Muskel langsam in seinem Verlauf nach unten bis zum Kieferwinkel sanft aus. Werden Sie mit seinem Verlauf vertraut.

Untersuchen Sie die den Muskel in seiner gesamten Breite. Können Sie schmerzende, verhärtete Stellen finden?

Verweilen Sie auf diesen mit dem Druck Ihres Fingers, bis das Gewebe merklich nachzulassen scheint.

2. Ausstreichen und längen



Haken Sie sich mit Ihren Fingerknöchelchen unter dem Jochbogen ein. Drehen Sie Ihre Hände ein wenig nach innen und streichen Sie den Muskel mit spürbarem Druck nach unten in Richtung Kieferwinkel aus.

In der nächsten Runde öffnen Sie leicht Ihren Mund und geben während des Herunterstreichens immer weiter in Richtung Mundöffnung nach.

Beenden Sie die Bewegung, wenn Sie auf dem Unterkieferknochen angekommen sind, mit einem Ausstreichen nach vorne zum Kinn.



3. Masseter entspannen



Sitzen sie bequem und angelehnt oder legen Sie sich auf dem Rücken ab.

Reiben Sie Ihre Handflächen aneinander, bis sie sich erwärmen. Legen sie die Handflächen auf Ihren hinteren Backenbereich. Schließen Sie gerne dabei die Augen.

Spüren Sie die den sanften Kontakt Ihrer Hände und lassen Sie die entspannende Wärme in die Muskulatur ein-

schmelzen. Atmen Sie für einige Momente gleichmäßig und natürlich ein und aus und lassen Sie bewusst alle Anspannung los: Im Kiefer, im Nacken, zwischen den Augenbrauen, im Bauchraum...

Tipp: Diese Übung können Sie auch gut vor dem Einschlafen durchführen, um entspannt in den Schlaf zu finden.

Hinweis:

Im hinteren Wangenbereich, vor dem Ohr, wird der Masseter-Muskel zu einem Teil von der Ohrspeicheldrüse überdeckt. Seien Sie daher vor allem dort nicht zu grob mit sich und hören Sie auf Ihr Körpergefühl.

Arbeiten Sie immer mit Ihrem Körper, nicht gegen ihn. 😊



NATURHEILPRAXIS OSTEOPATHIE



Praxis für
integrative Osteopathie

Astrid Meinel
Osteopathin | Heilpraktikerin

Pfarrer-Sickinger-Weg 20
85579 Neubiberg



INTEGRATIV

Osteopathie und Naturheilkunde -
eine runde Verbindung.

Kraniosakral · Kieferbehandlung/CMD
Bewegungsapparat · Organe
Phytotherapie · Darmtherapie



BEWEGT

Von der Selbstwahrnehmung
zur Selbsthilfe in Bewegung.

Bewegungs- und Spannungsmuster
spüren, erkennen und auflösen mit
sensomotorischen Übungen.



BEWUSST

Regeneration und Neurausrichtung
in Körpertherapie und Coaching.