

# VAIKŲ BRUKSIZMAS

Vaikų bruksizmas (dantų griežimas) kelia didelį susirūpinimą. Jį gali lemti įvairios priežastys. Griežiant dantimis dažnai įsitempia kaklo bei žandikaulio raumenys, nuskyta ir nudyla dantys. Vaikų bruksizmas gali būti valdomas žinant priežastis ir taikant tinkamus sprendimus, įskaitant mankštą, kuri gali padėti sumažinti įtampą ir pagerinti bendrą savijautą.



## **BRUKSIZMĄ PALENGVINA VAIKO SKATINIMAS DAUGIAU JUDĖTI**

- **Fizinis aktyvumas.** 5–17 m. vaikams per dieną rekomenduotinas ne mažesnis nei 60 min. vidutinis ir intensyvus fizinis krūvis.
- **Viso kūno mankštos.** Komandiniai žaidimai, ėjimas ir kitos aktyvios veiklos pagerina kraujotaką, sumažina raumenų įtampą, padeda įveikti stresą.
- **Tempimo pratimai.** Tempimo pratimai leidžia atpalaiduoti pečių juostos raumenis.
- **Veido raumenų mankšta.** Specialūs veido raumenų pratimai gali sumažinti veido raumenų įtampą, atpalaiduoti įsitempusius žandikaulių raumenis.
- **Atsipalaidavimo pratimai.** Reguliariai atliekant atsipalaidavimo pratimus, išmokstama atpažinti raumenų įtampą ir ją suvaldyti, todėl galimai efektyviau ir greičiau sumažinti neigiamus simptomus.

## **KAIP PASIRUOŠTI MANKŠTAI?**

- **Laikas.** Pabandykite atlikti pratimus skirtingu laiku. laiku kada atliekami pratimai, kai kuriems geriau juos atlikti rytais, kitiems jie veiksmingi vakare prieš miegą.
- **Vieta.** Pasirinkite ramią ir atpalaiduojančią aplinką.
- **Neskubėjimas.** Pratimus atlikite lėtai ir švelniai, kad neperkrautumėte jau ir taip įsitempusių žandikaulio raumenų.
- **Išmokite atsipalaiduoti.** Atsipalaiduoti padės nesudėtingi kvėpavimo pratimai.
- **Sušildykite veido raumenis,** kad kiek įmanoma labiau atsipalaiduotų įsitempę žandikaulio raumenys. Tinka delnai, mėgiamas žaislas, šildyklė, skepetaitė.



## REKOMENDUOJAMI PRATIMAI BRUKSIZMUI PAŠALINTI

Prieš atlikdami mankštą uždėkite delnus ant žandikaulių ir pašildykite iki 1 min., po to pereikite prie lengvų kaklo tempimo pratimų, pratimų veido raumenims ir atsipalaidavimo būdų.

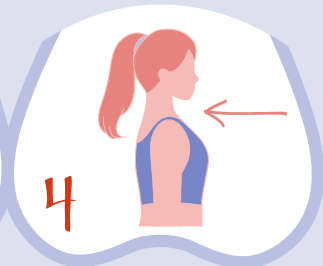
### KAKLO TEMPIMO PRATIMAI

1. Lenkite kaklą peties link. Palaikykite 5–7 sek. ir grįžkite į pradinę padėtį. Atlikite 3–4 kartus su abiem kaklo pusėmis.

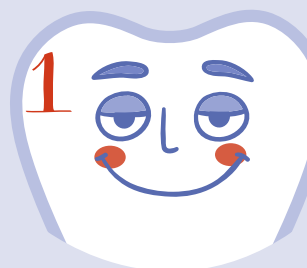
2. Dėkite ranką ant priešingos ausies, lėtai lenkite galvą ant peties, tempkite 5–7 sek. Kartokite 3–4 kartus su abiem kaklo pusėmis.

3. Lenkite galvą krūtinės link, pajauskite kaklo nugarinės dalies tempimą. Palaikykite 5–7 sek. ir grįžkite į pradinę padėtį. Kartokite 3–4 k.

4. Laikykite galvą tiesią, pakaušiu tarsi stumkite atgal ir grįžkite į pradinę padėtį.



### VEIDO MANKŠTOS PRATIMAI



1. Kiek įmanydami plačiau nusišypsokite, sulaukykite šypseną 5 sek. ir grįžkite į pradinę padėtį.

2. Kuo plačiau išsižiokite, tarsi tardami raidę o. Atlikite pratimą 5 kartus.

3. Sukaskite dantis tarsi pravėrę burną norėtumėte juos parodyti. Pratimą kartokite 5 kartus.

4. Užmerkite vieną akį ir kelkite lūpą užmerktos akies link. Pratimą kartokite 5 kartus su abiem veido pusėmis.



## ATSIPALDAVIMO PRATIMAI

Įkvėpkite giliai pro nosį ir giliai iškvėpkite pro burną. Pratimą atlikite 3 kartus.

**Taisyklė 3-3-3:** įkvėpkite pro nosį per 3 sek., užlaikykite kvėpavimą 3 sek. ir per 3 sek. iškvėpkite pro burną. Pratimą atlikite 3 kartus.

**Taisyklė 5-5-5:** įkvėpkite pro nosį per 5 sek., užlaikykite kvėpavimą 5 sek. ir per 5 sek. iškvėpkite pro burną. Pratimą atlikite 3 kartus.

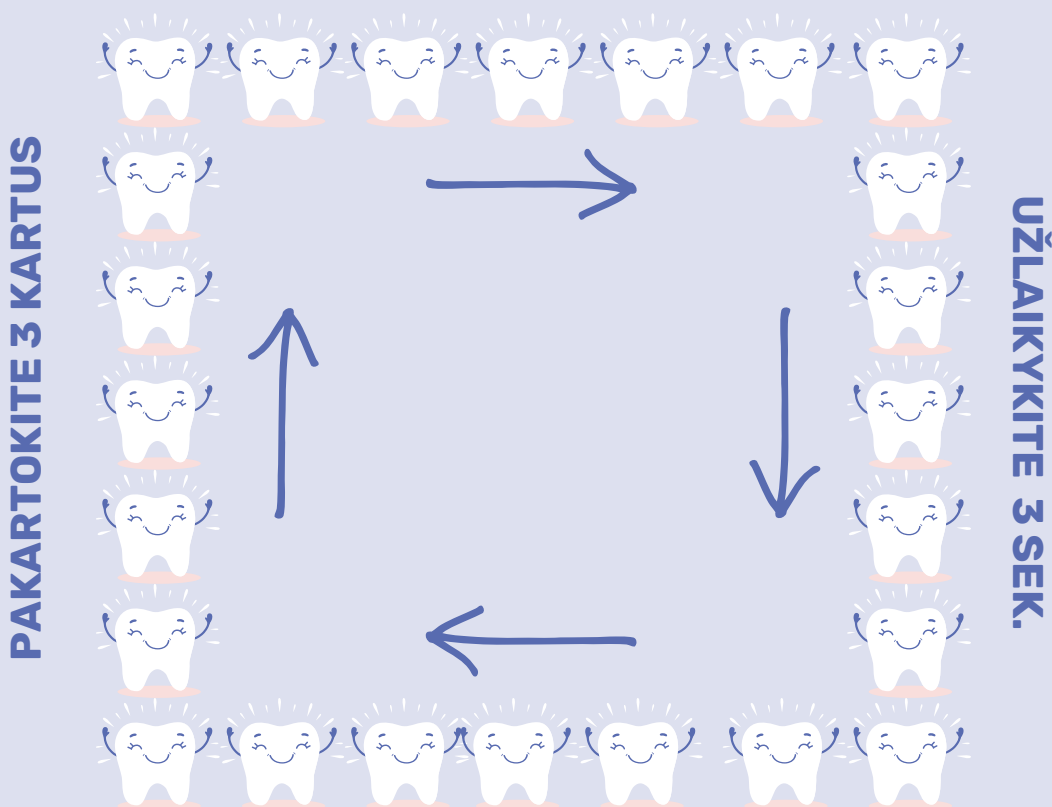
Įkvėpkite giliai pro nosį ir giliai iškvėpkite pro burną. Pratimą atlikite 3 kartus.



**Atlikite kvėpavimo pratimus pagal pateiktą schemą**



**ĮKVĖPKITE PER 3 SEK.**



**IŠKVĖPKITE PER 3 SEK.**

**TĘSKITE ŠĮ PRATIMĄ ILGINDAMI ĮKVĖPIMUS IR IŠKVĖPIMUS IKI 5 SEK.**

