

Übungsprogramm



ausführliche und geführte Anleitung

unvollständiger Auszug



Bruxismustrainer
MyoStaeb®-E

Übungsprogramm für den Bruxismustrainer MyoStaeb®-E

Sie haben sich dazu entschlossen, selbst und aktiv etwas gegen Ihren Bruxismus zu unternehmen. Hierzu beglückwünschen wir Sie herzlich!

Das nachfolgende Trainingsprogramm unterstützt Sie bei Ihrer Initiative gegen das nächtliche Zähneknirschen. Es beinhaltet den empfohlenen Ablauf des Einsatzes Ihres Bruxismustrainers MyoStaeb®-E in der Nacht sowie zusätzlich unterstützende Übungen für den Tag.

Im Sinne einer erfolgsorientierten Anwendung



Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Ihre
Staeb-Medical GmbH

Unvollständiger Auszug

Tipps

- Den Muskel bewusst entspannen zu wollen, kann manchmal
-
- Haben Sie Geduld und erzwingen Sie nichts.
- Wenn es Ihnen gelingt, sofort Ihre Muskelspannung zu verringern, dann ist das großartig! Versuchen Sie noch
- Beginnen Sie nach ein paar Wochen, die Entspannung zwischendurch auch ohne Ihren Bruxismustrainer durchzuführen. Beginnen Sie damit,

Mit der Zeit ergeben sich Lerneffekte, so dass Sie Ihre Muskelspannung *aktiv und selbständig kontrollieren* können, auch ohne Zuhilfenahme des Biofeedbackgerätes.

Erster Teil

Die Anwendung in der Nacht



Der Ablauf für die Anwendung in der Nacht teilt sich in vier Phasen:

Phasen

Dauer

gerechnet ab Behandlungsbeginn u. anwenderabhängig

Phase 1
Bewusstwerdung

bis ca. Tag 6 – 10

Phase 2

Phase 3

Phase 1 - Bewusstwerdung

Das Wecken während der ersten 6-10 Tage ist besonders wichtig, da Ihnen dadurch das Zähneknirschen richtig bewusst wird. Dieses **Bewusstwerden** der Anspannung im Kieferbereich ist notwendig, um einen **Lerneffekt** im Sinne einer sogenannten „operanten Konditionierung“ zu ermöglichen.


Der Bruxismustrainer ist in Phase 1 auf Daueralarm eingestellt. Das heißt, wenn Sie im Schlaf länger als 4 Sekunden knirschen ertönt ein Warnton, der Sie zuverlässig aufweckt. Dieser wird

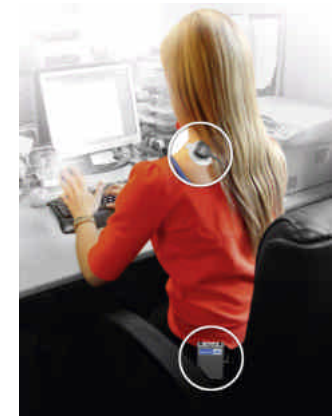


Beispiel: Wenn Sie während Ihrer Arbeit oft und lange am Schreibtisch sitzen* oder aus anderen Gründen Verspannungen der Schulter-/Nacktmuskulatur haben, kann es sein, dass Sie einen Spannungswert von z.B. „

Im Folgenden sehen Sie EMG-Normwerte für das MyoStaeb[®]-E:

	sitzend	
	links	rechts
Trapezius	3,9 μ V	4,0 μ V

 *Informieren Sie sich auch über den Einsatz Ihres MyoStaeb[®]-E im betrieblichen Gesundheitsschutz am Bildschirmarbeitsplatz. Nähere Informationen dazu finden Sie auf www.staeb-medical.info



Trainingseinheit T2

Vorbereitung:

Versetzen Sie sich vor dem Training in einen entspannten Zustand. Das kann helfen:

- Strecken Sie sich, recken Sie die Arme möglichst weit nach oben.
-
-

Übung:

- Kleben Sie die Dreipunkt-Elektrode auf den Trapezmuskel im Schulter-Nacken-Bereich auf
-
-

 Hinweis :

*zu wiederholen
oder einfach an nichts zu denken. Schließen Sie ggf. die Augen
und orientieren Sie sich auch einmal allein am akustischen
Feedback.*

Werden Sie nun in der Nacht geweckt, so gehen Sie strikt folgendermaßen vor:

-
-
-
-
-
-

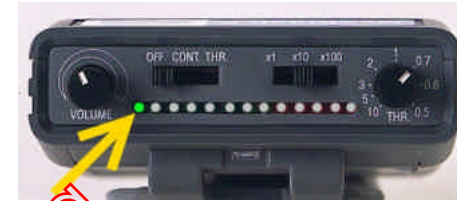
 Hinweis :

Gehen Sie insbesondere während der Phase 1 der Bewusstwerdung sorgsam

Phase 2 – Abgewöhnung



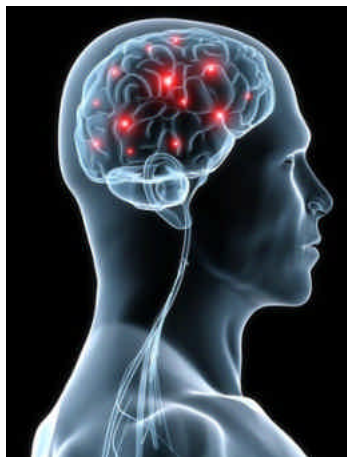
Glückwunsch!



 Hinweis

In dieser Phase werden Sie anfangs noch aufwachen, denn das haben Sie erfolgreich trainiert. Nun lernen Sie, wie Sie

Ihr Unterbewusstsein registriert diese Erfolge und lernt, Ihre Reaktion zu automatisieren. Sie wachen immer seltener auf, schalten den Warnton unmittelbar durch Lockerung der Kiefermuskulatur aus und schlafen zunehmend durch.




 Hinweis :

Es dauert in etwa 21 Tage bis Ihr Gehirn neue Verhaltensmuster als „normal“ bewertet und die alten damit ersetzt.

Unvollständiger Auszug

Im Folgenden sehen Sie EMG-Normwerte für das MyoStaeb[®]-E:

	sitzend	
	links	rechts
Masseter	μV	μV

 *Tip: Sie können Elektroden sparen, wenn Sie das Training am Abend durchführen bevor Sie sich Schlafen legen (siehe Trainingsplanempfehlung).*



Trainingseinheit T1

Vorbereitung:

Bringen Sie sich *vor* dem Training in einen entspannten Zustand.
Das kann Ihnen dabei helfen:



Übung:

- Führen Sie die Übung in *bequemer Sitzhaltung* durch und legen Sie während der Übung die Hände in den Schoß oder lassen Sie die Arme schlaff seitlich herunterhängen.
- Versuchen Sie nun

Zweiter Teil

Ihre Trainingseinheiten am Tag

Beim Entspannungstraining sind die *Wahrnehmung* sowie das *Bewusstsein* über die Muskelspannung von großer Bedeutung, insbesondere

unvollständiger Auszug






(Abbildung ähnlich)

Ermitteln Sie nun Ihre persönliche Muskelruhespannung (Ruhetonus):

- Kleben Sie eine Dreipunktelektrode auf den Kaumuskel „Masseter“ (Trainingseinheit T1) bzw. auf den Schulter-/Nackenmuskel „Trapezius“ (T2) oder den Stirnmuskel „Frontalis“ (T3).
- Stellen Sie den Hauptschalter auf „CONT“ und den Messfaktor auf „X1“ (bei T3 ggf. auf „x10“).

-
-

 **Hinweis:** Wenn Sie den Wert wie beschrieben ermittelt haben, bedeutet die äußerste grüne Leuchtdiode

Im Folgenden finden Sie drei Trainingseinheiten vor, die Sie im Rahmen Ihres täglichen Entspannungstrainings begleiten werden.

Nutzen Sie am Besten unsere Empfehlung eines geführten Wochenprogramms:

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
tags	T1	T2	T3	T3	T2	T3	frei
abends	T1	T1	T1	T1	T1	T1	T1

 **wichtiger Hinweis:**



- Führen Sie alle Trainingseinheiten in einer
-
-