Praca z żuchwą jak najbardziej może pomóc zmniejszyć napięcia występujące w obszarze karku, ramion w ciąży. Udowodniono istnienie taśmy anatomicznej, która obejmuje wszystkie te struktury, a regularna praca terapeutyczna zdecydowanie może pomóc zmniejszyć to napięcie.

2. Automasaż można rozpocząć od kilku minut dziennie. Na samym początku to mogą być nawet 2-3 czy 5 minut, a stopniowo możemy wydłużać ten czas, ale zawsze obserwujemy swoje samopoczucie. Jeśli chodzi o moc- nie zawsze automasaż jest przyjemny, ze względu na to, że jeśli występują duże napięcia w tym obszarze, może to sprawiać większy dyskomfort szczególnie na samym początku. Uważam, że warto przyjąć skalę bólu od 0 do 10. (0 oznacza zero bólu, a 10 określa ból, który jest nie do wytrzymania). Myślę, że podczas automasażu nie powinniśmy przekraczać 5/10 w tej skali :)

3. Jeśli po ćwiczeniach pojawia się tkliwość w tym obszarze, na pewno warto skonsultować ten temat z fizjoterapeutą, stomatologiem lub ortodontą. Na pewno warto zastanowić się i obserwować swoje nawyki podczas ćwiczeń, może zaciskasz szczękę i żuchwę podczas intensywnych ćwiczeń? Czy oddychasz swobodnie i nie wstrzymujesz oddechu zbyt długo podczas ćwiczeń? Może trzeba przyjrzeć się postawie ciała, intensywności treningu czy prawidłowej technice, a może występuje już jakiś problem ze stawem skroniowo-żuchwowym. Jak widać jest to dość obszerny temat, więc uważam że warto to skonsultować.

4. "Strzelająca żuchwa" czyli trzaski lub kliknięcia w stawie skroniowo- żuchwowym to częsty objaw, który nie zawsze oznacza coś poważnego, może sygnalizować jakąś dysfunkcję lub nie. Myślę, że jest to złożony temat i warto byłoby skonsultować go ze specjalistą.