

# Translatorisches Gleiten



ILLUSTRATION  
CHRISTOPH KUTTA

## WARUM?

Ungleichmäßige Spannungsverhältnisse der Muskulatur im Kieferbereich können zu vielseitigen Beschwerden führen.

## DARUM!

Um die Spannungsverhältnisse zu korrigieren und die Biomechanik zu verbessern, wird der Unterkiefer in Kombination mit einer leichten Mundöffnung nach vorne geschoben.

---

## WICHTIG:

Diese Übung sollte mit mehreren Wiederholungen durchgeführt werden.

**HB**  
PHYSIO

© Alle Rechte vorbehalten.  
[www.hbphysio.de](http://www.hbphysio.de)