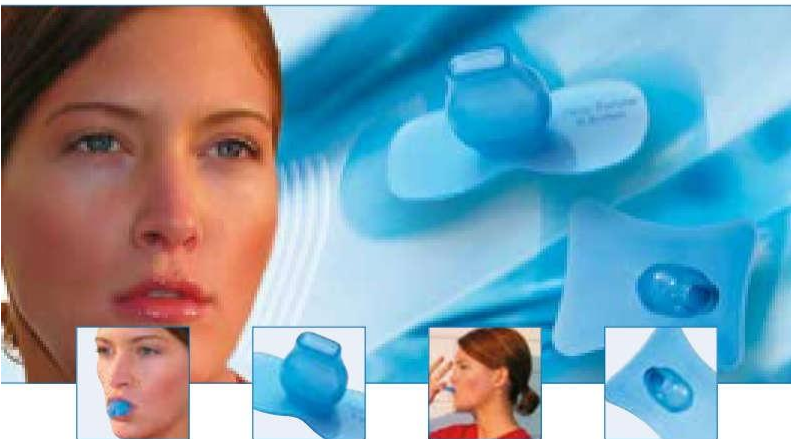


**FaceFormer**



Instrukcja stosowania

---

**D**  
DENTAURUM

# Face Former

## Instrukcja stosowania

Wstęp.....	3
Wskazania .....	6
Terapia .....	7
Dopasowanie .....	8
Punkty, które trzeba uwzględnić.....	9
Ćwiczenia .....	10
Dobrze wiedzieć .....	11
Higiena .....	12
Pamiętaj.....	12

## **Szanowny Kliencie!**

Dziękujemy za wybranie tego wysokiej jakości produktu firmy Dentaaurum.

Aby uzyskać jak najlepsze wyniki stosowania tego produktu, ważne jest, aby uważnie przeczytać instrukcję stosowania, a następnie postępować zgodnie z nią.

Niemniej jednak pisemna instrukcja nie obejmuje wszystkich możliwych sytuacji, które mogą wystąpić w czasie stosowania. Dlatego dostępna jest nasza specjalna linia telefoniczna, aby móc uzyskać odpowiedzi na wszelkie inne pytania lub wątpliwości, które mogą wystąpić.

Ze względu na stale postępujący rozwój naszych produktów zalecamy, aby nawet w przypadku regularnego stosowania tych samych produktów przeczytać dołączoną aktualną instrukcję stosowania lub zapoznać się z naszą witryną internetową pod adresem [www.dentaaurum.com](http://www.dentaaurum.com).

### **Producent**

Dentaaurum GmbH & Co. KG  
Turnstr. 31 | 75228 Ispringen | Niemcy

### **Odniesienie do naszych standardów jakości**

Firma Dentaaurum gwarantuje niezawodną jakość wytwarzanych produktów. Te zalecenia są oparte na naszym doświadczeniu. Użytkownik jest samodzielnie odpowiedzialny za przetwarzanie produktu. Nie możemy przyjąć odpowiedzialności za wady, ponieważ nie mamy wpływu na przetwarzanie materiału na miejscu.

# Face Former



Terapia Face Former, nazwana w ten sposób ze względu na terapię Berndsena / Berndsena, to neurofizjologiczne podejście, które leczy przyczynę leżącą u podstaw problemu. Ważne elementy terapii to:



- Aktywacja oddychania, czynności dolnych i górnych dróg oddechowych
- Aktywacja interaktywnych czynności łańcuchów mięśniowych
- Stymulacja czynności nerwów czaszkowych
- Tworzenie wzorców w mózgu
- Korekta czynności
- Harmonizacja czynności
- Wzmocnienie mięśni jamy ustnej, twarzy i krtani
- Optymalizacja równowagi czaszkowo-szyjnej i sensomotorycznej
- Optymalizacja równowagi ciała
- Stymulacja metabolizmu

Terapia Face Former obejmuje ćwiczenia polegające na napinaniu i rozluźnianiu mięśni, korekcie czynności i zmianach czynności, a także na aktywacji czynności nerwów czaszkowych. Kierowane ruchy oraz występowanie podciśnienia w jamie ustnej i krtani to niezbędne elementy, aby osiągnąć te cele.

Terapia ma korzystny wpływ na czynności nerwów, mięśnie, a także na tkanki twarde i miękkie układu jamy ustnej i krtani. Jest stosowana w przypadku dysfunkcji jamy ustnej, twarzy i czaszkowo-szczękowych, zaburzeń mięśniowo-czynnościowych i nerwowo-czynnościowych, do korekty i stabilizacji statyki głowy i ciała. Opracowano i zoptymalizowano tworzenie wzorców nerwowo-fizjologicznych oraz czynności łańcuchów mięśniowych, ważnych dla żucia, połykania, mówienia, oddychania, ułożenia zębów, a także ekspresji twarzy i napięcia skóry. Skuteczność terapii Face Former w ortodoncji, neurologii, logopedii, fizykoterapii, leczeniu bólu oraz leczeniu chrapania i bezdechu sennego udowodniono w licznych badaniach naukowych.<sup>12</sup> Zaobserwowano korzystne działanie już po krótkim okresie leczenia (2–3 tygodnie). Face Former to ważny składnik terapii pobudzania komórek nerwowych (Berndsen / Berndsen). W porównaniach naukowych z innymi metodami terapia Face Former wykazała się znaczącą przewagą.

---

<sup>1</sup> Nieke, B.; Korbmacher, H.; Berndsen, S. u.a.: Evaluation of a new concept of functional therapy supporting orthodontic treatment. *The International Journal Of Orofacial Myology* (IAOM, International Association Orofacial Myology). 30th Anniversary Edition, Volume XXX, Page 39-52, November 2004

<sup>2</sup> Kopp, S.; Berndsen, K.; Berndsen, S.; Ifert, F.; Langbein, U.: Initiale Therapie myogener Befunde im kranio-mandibulären System mit einem konfektionierten Intra-/extraoralen Trainingsgerät. In: *Manuelle Medizin*, Band 42, Heft 1, Springer Verlag, Berlin/Heidelberg, Februar 2004, 55-61

# Ocena neurofizjologiczna

## Różne wskazania

- Niewłaściwe ułożenie zębów
- Anomalie szczęk
- Zgrzytanie zębami (bruksizm)
- Zaburzenia stawów skroniowo-żuchwowych
- Przygotowanie i adaptacja protez i implantów dentystycznych
- Nieprawidłowe czynności języka
- Trudności w przełykaniu (dysfagia)
- Trudności w żuciu (żucie dysfunkcyjne)
- Zlikwidowanie takich nawyków, jak ssanie kciuka, ssanie wargi
- Osłabienie mięśni i paraliż ust i/lub twarzy
- Zaprzestanie oddychania ustami i zwiększenie udziału oddychania przez nos
- Chrapanie i bezdech senny
- Nagła utrata słuchu, szum w uszach, zespół Menière'a
- Trudności w utrzymaniu odpowiedniego ciśnienia w uchu środkowym
- Luźna skóra i mięśnie regionu twarzy
- Pojawienie się zmarszczek na twarzy, podwójnego podbródka itp.
- Ból głowy, twarzy i szyi
- Zaburzenia neurologiczne (choroba Parkinsona, stwardnienie rozsiane)
- Zaburzenia czynności nerwów czaszkowych
- Cukrzyca
- Element terapii pobudzania komórek nerwowych

## Face Former i terapia Face Former

Face Former to opatentowany wyrób treningowy do terapii Face Former. Jest to wyrób medyczny wykonany z miękkiego materiału Silopren o wysokiej jakości (nie zawiera lateksu). Materiał został zatwierdzony do stosowania medycznego i reakcje alergiczne na ten materiał są niezwykle rzadkie. Produkcja podlega wysokiemu standardowi jakości i jest stale monitorowana. Face Former składa się z osłony wargowo-przedśionkowej na usta oraz ustnika. Ustnik jest dopasowany do typowej siły ust i tym samym wyeliminowano problem niewłaściwego obciążenia, które miałyby niekorzystny wpływ na układ czynnościowy twarzy. Terapia Face Former jest terapią wspomagającą leczenie w dentyście, ortodoncji, laryngologii, medycynie ogólnej i internistycznej, neurologii, ortopedii, pediatrii, dermatologii, logopedii, fizykoterapii, ergoterapii itp.

Terapia jest skuteczna już po krótkim okresie stosowania, zaledwie kilku dniach. Można oczekiwać wystąpienia istotnej poprawy w przypadku codziennych ćwiczeń po około 4–16 tygodniach. Niemniej jednak terapię należy kontynuować ogółem przez 6 miesięcy (a nawet dłużej w niektórych przypadkach), aby zagwarantować, że nowe wzorce ruchów i zachowania staną się automatyczne. Dzięki temu problem rzadziej nawraca. W czasie pierwszych dni treningu może wystąpić ból mięśni twarzy. Intensywność treningu powinna być zwiększana stopniowo, aby uniknąć bólu mięśni: Podczas pierwszych trzech dni ćwiczyć tylko 3 x dziennie, stosując 8–10 powtórzeń ćwiczenia podstawowego i jedno ćwiczenie napięcia.

Następnie zwiększyć intensywność do 3 x dziennie, stosując 20 x ćwiczenie podstawowe + jedno ćwiczenie napięcia za każdym razem! Po zaobserwowaniu znaczącej poprawy oddychania przez nos Face Former należy także stosować w nocy po około 2–3 tygodniach. Ponieważ nawyki należy zmieniać stopniowo, normalne jest to, że Face Former wypadnie w nocy w sposób niezauważony. Taka sytuacja może czasem trwać 2–3 tygodnie. Niezbędny nawyk oddychania przez nos zostanie osiągnięty wtedy, gdy Face Former będzie nadal znajdować się na swoim miejscu rano.

## Dopasowanie Face Former

### Face Former anatomiczny

#### Face Former anatomiczny

Face Former anatomiczny jest dostarczany w standardowym rozmiarze i zwykle nie ma potrzeby jego dopasowania. Jest to standardowy wyrób do treningu.



Face Former anatomiczny

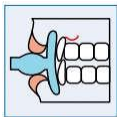
REF 074-101-01



## Punkty, które trzeba uwzględnić!

### Właściwe wykonywanie ćwiczeń!

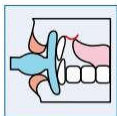
Face Former należy włożyć do przedsionka jamy ustnej, za wargami i przed zębami. Usta ułożyć na wyrobie. Ustnik musi być skierowany na zewnątrz. (Rys. 1)



Rys. 1

### Język we właściwym położeniu!

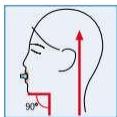
Koniec języka powinien być położony kilka milimetrów za górnymi siekaczami na podniebieniu górnym. W tym obszarze występuje niewielka naturalna krzywizna i fałdy podniebienia. **Język nie powinien się stykać z siekaczami. Język należy trenować tak długo, aż stanie się to nawykiem, nawet podczas snu.** Dzięki treningowi rozwijają się potrzebne mięśnie. (Rys. 2)



Rys. 2

### Prosta szyja!

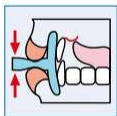
Dopilnować, aby kąt między podbródkiem a szyją wynosił około 90°. Dzięki wyprostowaniu szyi i odpowiedniemu położeniu głowy następuje stabilizacja obręczy barkowej. **Ta postawa musi stać się rutynowa.** (Rys. 3)



Rys. 3

### Usta ściśnięte razem!

Ścisnąć mocno ustami ustnik wyrobu Face Former i przytrzymać w tej pozycji przez 6 sekund. Następnie rozluźnić na 6 sekund. **Trzymać język w prawidłowej pozycji i wyprostować szyję.** (Rys. 4)



Rys. 4

### Oddychanie przez nos jest konieczne!

Regularny trening z zastosowaniem Face Former powinien istotnie zmniejszyć oddychanie przez nos w ciągu 2–3 tygodni. W przypadku znaczącej poprawy Face Former należy także stosować w nocy przez minimum 6 miesięcy. Cel: Pozbycie się nawyku oddychania ustami i sprawienie, aby oddychanie przez nos było automatyczne. (Rys. 5)



Rys. 5

### Sprawdzić położenie dolnej szczęki (zuchwy)!

Nie wypychać zuchwy na zewnątrz w czasie ćwiczeń. Dolne zęby przednie muszą się znajdować za górnymi zębami przednimi.

## Łatwość stosowania

Czasy treningu: 3 x dziennie w ciągu całego dnia (rano, w południe i wieczorem). W ciągu pierwszych dni ćwiczenie podstawowe i ćwiczenie napięcia (na zmianę 3 ćwiczenia) należy powtarzać 3 x dziennie po 8–10 powtórzeń. Następnie połączyć ćwiczenie podstawowe 3 x dziennie z co najmniej jednym ćwiczeniem napięcia (na zmianę) i powtarzać oba ćwiczenia 20 x. Ćwiczenia należy kontynuować przez 6 miesięcy, nawet jeżeli pożądaný efekt uzyskano już po kilku dniach lub tygodniach. Jest to jedyny sposób, aby nowy ruch / wzorzec zachowania stał się automatyczną reakcją i aby uniknąć nawracania problemu.

**Uwaga: Należy jednolicie wdychać i wydychać przez nos w trakcie wszystkich ćwiczeń.**

### Ćwiczenie 1 – ćwiczenie podstawowe

Rozluźnić wargi i ułożyć je wokół ustnika. Ustami mocno docisnąć ustnik i utrzymać tę pozycję przez 6 sekund. Następnie rozluźnić nacisk ustami. Wargi powinny spoczywać bez napięcia wokół ustnika przez 6 sekund. Zachować prawidłową pozycję języka, głowy i szczęki.

**Rysunek 1a** Wargi są rozluźnione wokół ustnika i nieco wypchnięte do przodu (wydęte wargi).

**Rysunek 1b** Wargi mocno dociskają ustnik.

### Ćwiczenia napięcia 2/3/4

Napinaniu i rozluźnianiu mięśni sprzyja podciśnienie w jamie ustnej. Jest to ważny element powodzenia terapii!

- Dwoma palcami pociągnąć ustnik do przodu (ćwiczenie 2), w dół (ćwiczenie 3) i do góry (ćwiczenie 4). Utrzymać napięcie przez 6 sekund.
- W czasie pociągania ustnik jest dociskany razem z ustami i na osłonę wargową jest wywierane znaczne ciśnienie (wysokie podciśnienie w jamie ustnej).
- Po 6 sekundach utrzymywania napięcia szybko zgryźć tylnymi zębami i raz przełknąć. Skoncentrować się na utrzymaniu prawidłowej pozycji języka, żuchwy i głowy w czasie pociągania i przełykania. Następnie rozluźnić usta na 6 sekund. Zawsze utrzymywać wszystkie pozycje.



Ćwiczenie 1a



Ćwiczenie 1b



Ćwiczenie 2

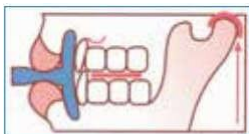


Ćwiczenie 3



Ćwiczenie 4

## Dobrze wiedzieć



W czasie ściskania ustnika wargami górny i dolny łuk zębowy nie stykają się. Są zawieszane. Żuchwa jest położona środkowo, co umożliwia zrównoważony trening obu stron twarzy. Takie równe ułożenie istotnie zmniejsza, a nawet eliminuje zgrzytanie zębami i zaciskanie zębów<sup>1</sup>.



---

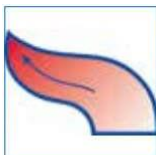
<sup>1</sup> Berndsen, K.; Berndsen, S, Kopp, St.: Bruxism: Diagnosis and new ways of functional treatment by the Face Former Therapy. Journal of Orofacial Orthopedics, V. 70, Issue 5, 9.2009, S. 430

## Higiena

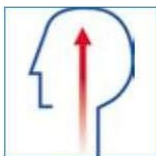
Face Former można łatwo czyścić, opłukując gorącą wodą. Jeżeli jest to potrzebne, można czyścić szczoteczką do zębów. W razie potrzeby Face Former można także wygotować.

## Pamiętaj!

Następujące czynności powinny stać się nawykami:



Koniec języka skierowany do góry



Prostowanie szyi



Trening z Face Former



Patrz etykieta produktu. Dodatkowe informacje są dostępne na stronie [www.dentaurum.com](http://www.dentaurum.com) (Wyjaśnienie symboli na etykiecie produktu REF 989-313-00).

Zastrzegamy możliwość wprowadzania zmian



# Dentaurum Group

Niemcy | Kraje Beneluxu | Hiszpania | Francja | Włochy | Szwajcaria | Australia | Kanada | USA  
i w ponad innych 130 krajach na całym świecie.

---



UNIKALNA JAKOŚĆ  
DENTAURUM  
NA CAŁYM  
ŚWIECIE

---

➤ Szczegółowe informacje o naszych produktach i usługach są dostępne na stronie  
[www.dentaurum.com](http://www.dentaurum.com)

Data przygotowania: 08/16

Zastrzegamy możliwość wprowadzania zmian