

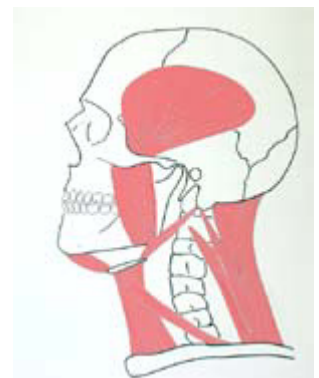
Tipps zur häuslichen Physiotherapie bei Kiefergelenksbeschwerden (CMD)

Kiefergelenksbeschwerden können verschiedene Ursachen haben. Häufig gehen sie einher mit einer Verspannung der Kaumuskulatur einseitig oder beidseitig, oft bis in den Nacken-/Schulterbereich ausstrahlend (Fachbegriff: CMD = *cranio-mandibuläre Dysfunktion*)

Eine wirksame Therapiemaßnahme im akuten, schmerzhaften Stadium ist in der Regel die Entlastung des Gelenks und der Muskulatur durch eine individuell angefertigte Kunststoffschiene, die Sie nach Einweisung des Arztes tragen müssen. Manchmal ist auch die Einnahme von Medikamenten angezeigt, die Ihr Zahnarzt Ihnen dann verordnen wird.

Zusätzlich können Sie selbst durch häusliche Anwendungen, Übungen und Massagen zur Regeneration und zur Linderung der Beschwerden beitragen.

- Im akuten Schmerzstadium keine harte Kost, kein Kaugummi, Nahrung klein schneiden.
- Beobachten Sie sich selbst! Pressen Sie tagsüber die Zähne aufeinander, knirschen Sie mit den Zähnen, kauen Sie ständig auf irgendetwas herum? Versuchen Sie, sich solche Angewohnheiten bewusst zu machen und dann zu unterlassen.
- Versuchen Sie, den Unterkiefer, wann immer Sie daran denken, in eine rückwärtige Lage zu bringen, ohne Zahnkontakt, die Lippen leicht geschlossen. Hilfreich ist dabei das mehrmalige Aussprechen des Buchstabens „N“, wobei die Zunge anschließend hinter den oberen Schneidezähnen verbleiben soll (mehrmals täglich wiederholen).
- Atmen Sie ca. alle 2 Stunden für 5 Minuten tief „in den Bauch“ ein (Zwerchfellatmung).
- Wärmen Sie 2x täglich die schmerzende Muskulatur durch Auflegen von feuchten Wärmepads für 20 Minuten und massieren Sie anschließend mit leichtem Druck und rollenden Kreisbewegungen mit den 3 mittleren Fingern die Kaumuskulatur im seitlichen Kiefer- und Schläfenbereich für mindestens eine Minute.
- Bei eingeschränkter oder schmerzhafter Mundöffnung können Sie folgende Stretching-Übung durchführen (ca. alle 2-3 Stunden): Öffnen Sie den Mund bis an die Schmerzgrenze. Stecken Sie einen kleinen Stapel Holzspatel zwischen die oberen und unteren Schneidezähne und warten ein wenig, bis das Spannungsgefühl in der Muskulatur nachlässt. Schieben Sie dann einen weiteren Spatel langsam von vorn in Mitte des Stapels und dehnen so den Mund weiter auf. Wieder warten und so weiter. Die benötigten Holzspatel, wie sie vom Arzt zur Rachenuntersuchung verwendet werden, gibt es in der Apotheke.



Versuchen Sie, diese Übungen über längere Zeit konsequent durchzuführen. Kiefergelenks- und Kaumuskelbeschwerden können sehr hartnäckig sein.

Eine fachkundige Behandlung bei einem erfahrenen Physiotherapeuten oder Osteopathen kann wesentlich zum Behandlungserfolg beitragen.