

Craniomandibuläre Dysfunktion

-CMD-

Begriff: Cranium: Schädel, Mandibula: Unterkiefer, Dysfunktion: Fehlfunktion

Die CMD ist eine Störung im System des Kiefergelenks und der umliegenden Muskulatur. Das heißt das Kiefergelenk kann nicht mehr reibungslos arbeiten.

Symptome einer CMD:

- Kiefergelenksschmerzen
- Bewegungseinschränkungen des Unterkiefers
- Ohrschmerzen
- Kopfschmerzen
- deutliches Gelenkknacken beim Öffnen/ Schließen

Durch spezielle Übungen wird die Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Gelenke und der Muskulatur verbessert, und so eine Regeneration des verspannten und evt. sogar verschobenen Gewebes gefördert.

ACHTUNG!

Diese Übungen und Hinweise sind nur als „Erste Hilfe zur Selbsthilfe“ gedacht. Bei längerfristigen Problemen, Verschlechterung oder Unsicherheit sollten Sie zuerst mit uns oder einem Physiotherapeuten reden. So können die Übungen speziell auf ihre Problematik abgestimmt werden. Denn eine ausgeprägte CMD kann viele Ursachen haben (z.B. auch arthritische Veränderungen im Gelenk) und benötigt daher auch in jedem individuellen Fall unterschiedliche Therapien. So kann z.B. auch das Anfertigen einer Schiene nötig sein.

Erste Hilfe bei Schmerzen im Kiefergelenk und Kaumuskelbereich:

- Keine harte Kost, nichts mehr mit den Frontzähnen abbeißen
- Kein Kaugummi- oder Fingernägelkauen
- Die Zähne des Ober- und Unterkiefers sollten sich binnen 24 Stunden nur ca. 30 min berühren! Erinnern Sie sich selbst immer wieder daran, den Unterkiefer locker hängen zu lassen! Zunge dabei an den oberen Gaumen halten, die Zähne haben ca. 0,5-1cm Abstand voneinander.
- Den Kopf nicht auf dem Kinn abstützen!
- Stress kann eine CMD hervorrufen oder verschlimmern. Versuchen Sie Stress abzubauen indem Sie vor dem Schlafengehen eine Runde laufen, Sport treiben oder Yoga machen!
- Feucht Wärme fördert die Entspannung der Muskulatur.
- Mit Dehnübungen, Lockerungsübungen und Massage helfen Sie Ihrer Muskulatur sich wieder zu entspannen und ermöglichen so einen symmetrischen Ablauf beider Kiefergelenke. Nur so kann das Gelenk „reibungsfrei“ in der Gelenkpfanne laufen ohne die schützende Bindegewebs Scheibe (Diskus) dazwischen zu verdrängen.

Führen Sie die folgenden Übungen mindestens morgens und abends durch!

Dehnübungen:

- Vor dem Spiegel den Mund ganz langsam in einer geraden Linie öffnen und schließen. Achten Sie darauf, dass der Unterkiefer keine Abweichbewegungen zur Seite macht. Diese Übung soll Ihnen nicht wehtun!
ca. 10 Wiederholungen, mit Lockerungsübungen abwechseln, 3 Durchgänge
- Bewegen Sie vor dem Spiegel Ihren Unterkiefer in einer liegenden 8ter Bewegung. Also abwechselnd einen Kreis nach rechts und einen nach links beschreiben.
ca. 30 sec lang.

Lockerungsübungen:

- Kinn mit Daumen und Zeigefinger fassen. Den Unterkiefer ganz locker lassen und mit der Hand leicht den Unterkiefer rüttelnd bewegen. Solange ihr Unterkiefer locker bleibt die Rüttelbewegung leicht steigern.
ca. 10Sec lang. Mit den Dehnübungen abwechseln. 3 Durchgänge.
- Einen Eis-Stiel oder dünnen Stift hinter die Frontzähne legen und den Unterkiefer langsam auf dem Stift nach links und rechts gleiten lassen. Auf jede Seite 10-mal gleiten. Mit Lockerungsübungen abwechseln.

Nach den Dehn- und Lockerungsübungen sollten Sie Ihre Muskulatur nochmals mittels einer Massage richtig durchbluten und mit Sauerstoff versorgen.

Massageübungen:

- Tasten Sie den Musculus masseter in Ihrer Wange. Wenn Sie die Zähne zusammenbeißen tritt dieser Muskel deutlich zwischen Jochbein und Kieferwinkel hervor.
Massieren Sie diesen Muskelstrang von oben nach unten in kreisenden Bewegungen mit 2 Fingern. Verhärtungen (sogenannte Myogelosen) können dabei schmerzhaft sein. Massieren Sie aber auch diese Bereiche gut durch!
- Legen Sie den Handballen Ihrer rechten Hand auf Ihre rechte Schläfe. Massieren Sie den dort liegenden Musculus temporalis mit leichten kreisenden Bewegungen Ihres Handballens zum Haaransatz nach hinten.

Wenn sich keine Besserung Ihrer Beschwerden einstellt schauen Sie gerne noch einmal bei uns und einem Physiotherapeuten vorbei!