

## Ein gutes Mundwerk kennt kein Kiefergelenk-knacken

**Täglich öffnen und schließen wir unseren Mund sehr häufig: Beispielsweise, wenn wir sprechen, singen oder kauen. Das Kiefergelenk zählt zu den am stärksten beanspruchten Gelenken des Körpers. Die Kaumuskelatur ist die kräftigste Muskelgruppe unseres Körpers.**



Unter der Wirkung von Stress kommt es manchmal dazu, dass jeder Zweite zeitweise im Leben knirscht und presst. Zu einem dauerhaften Problem, Bruxismus genannt, führt es allerdings nur bei ca. 20 % der Patienten. Schlechte Körperhaltung, Zahnfehlstellungen, Bisslageanomalien im Kausystem, Schlafstörungen und vor allem psychische Faktoren können abgekniirschte Zähne zur Folge haben.

### CMD

Die den Kieferbereich betreffende Schmerzsyndrome werden unter der Begrifflichkeit Cranio-mandibuläre Dysfunktion, kurz CMD, benannt. Es sind meist die Folgen des Zähneknirschens, einhergehend mit Störungen der Kieferbewegung, Mundöffnungseinschränkungen und Seitenabweichungen des Unterkiefers. Der Unterkiefer ist über Muskelschlingen am Kopf befestigt. Die bewegliche Verbindung zwischen Unterkiefer mit seinem Gelenkkopf und dem Schädel mit der Gelenkpfanne hat eine bewegliche Knorpelscheibe, den Discus. Auf diesem Gleitkörper bewegt sich der Gelenkkopf vor und zurück, für eine optimale Dreh-Gleitbewegung in diesem Gelenk.

### „Beiss´ die Zähne zusammen“

Jeder kennt diesen Satz. Aber bei zu starker oder einseitiger Belastung kann es auch in diesem Gelenk zu Abnutzungserscheinungen kommen. Denn genau

wie bei anderen Gelenkknorpeln leben die Gelenkflächen und der Discus von Druck und Zug auf ganzer Ebene. Wird der Discus nur zusammengedrückt, so flacht er ab und der Gelenkkopf rutscht etwas herunter. Das nehmen wir als Knacken wahr und muss aber nicht schmerzhaft sein. Verantwortlich dafür sind z. B. die stark verspannten, mitunter verkürzten und verfilzten Schläfen- und Kaumuskeln. Tritt das Symptom Schmerz auf, so ist dieses meistens einhergehend mit Kieferöffnungsproblemen.

Bedingt durch Verspannungen in diesem Faszien-Muskel-Bandapparat können verschiedene Symptome am ganzen Körper auftauchen. Regional kann es zu Kopfschmerzen oder gar zur Migräne kommen. Tinnitus, Hörprobleme, Schwindel, beeinträchtigtes Sehvermögen bis hin zu psychischen Problemen wie Panikattacken oder Herzrasen können entstehen. Zähne genau wie bereits vorhandene Kronen und Brücken können Schäden nehmen.

### Es knirscht

Meist nächtlich (aber auch tagsüber) pressen wir die Zähne aufeinander oder knirschen. Nachts verarbeitet unser Unterbewusstsein Ereignisse, äußeren emotionalen Stress und Ängste. Unser Körper möchte den Druck und die innere Anspannung herausnehmen. Durch das entstehende Zähneknirschen fühlen sich viele Partner in Ihrer Nachtruhe gestört, welches den psychosozialen Stress nicht verringert.

### Was tun?

Meist besteht die Therapie bei „Bruxern“ in erster Linie aus einer Aufbißschiene. Dadurch wird das abknirschen und lockern der Zähne verhindert, aber nicht die Ursache der Spannungszüge. Während einer Liebscher & Bracht Schmerztherapiebehandlung beseitige ich diese Spannungszustände im Kiefer- Nackenbereich direkt. Des Weiteren leite ich den Patienten an, Selbsthilfeübungen besonders im Bereich der HWS-Schläfen- und Kaumuskelatur zu machen. Der Einsatz eines Faszienballs und einer Minirolle ist hier sehr hilfreich und entspannt lokal die Muskeln und Faszien.



**Petra Müller**  
L & B Schmerztherapiepraxis  
Wetzlar



### Mein Tipp

In den großen grünen Apfel beißen können wir nur, wenn wir die Mundöffnung auch aktiv üben. Also ran an den Sport für den Kiefer: Öffnen Sie den Mund für ca. 2 Minuten sehr weit, denn dann wird die überspannte Kiefermuskulatur gedehnt. Der Öffnungswinkel wird wieder größer werden und der Biss in den großen Apfel sollte

machbar sein. Essen Sie nicht zu viel „weiche“ Kost. Kauen und Beißen ist wichtig, schneiden Sie die Rohkost nicht in „mundgerechte“ Stücke. Die Mundöffnung können Sie mit einem Korken üben. Dieser wird für 2 Minuten zwischen die Frontzähne gesteckt, so dass er gerade hineinpasst und der mögliche Öffnungswinkel wieder erweitert wird. Außerdem können Sport, diverse Entspannungstechniken, eventuell auch psychologische Betreuung helfen, die angestauten Anspannungen zu verringern. Entspannung wiederum fördert eine bessere Schlafqualität.

Ich wünsche Ihnen einen guten, „knirsch“- und schmerzfreien Start in das Jahr 2019.

Ihre Petra Müller ■

## Diagnose Grauer Star

**Wir zeigen Ihnen Lösungen für neue Lebensqualität – auf Wunsch ganz ohne zusätzliche Brille.**






**ARTEMIS Augenkliniken und med. Versorgungszentren**  
In Dillenburg, Limburg, Marburg, Wetzlar und in vielen weiteren Orten  
[www.artemiskliniken.de](http://www.artemiskliniken.de) - [info@artemiskliniken.de](mailto:info@artemiskliniken.de) - Tel.: 02771 87170