



alsterphysio
Rückenwind

12 Tipps zur Selbsthilfe bei CMD

Ihr Zahnarzt hat bei Ihnen eine craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) diagnostiziert.

“C” steht für “Cranium” (Schädel),

“M” steht für “Mandibula” (Unterkiefer) und

“D” für “Dysfunktion”,

d. h. eine Fehlfunktion innerhalb dieser Strukturen.

In der Regel entstehen die Störungen in diesem Bereich durch Überlastungen!

Wir nutzen dieses System für viele Aktivitäten, wie z. B. Sprechen, Kauen, Trinken, Gähnen, Lachen, Küssen... Wenn diese nicht stattfinden, lassen wir Kaumuskeln und Kiefergelenken Zeit zum Entspannen. Viele Menschen haben aber Gewohnheiten entwickelt, die Muskeln und Gelenken keine Zeit zur Regeneration lassen. Mit folgende Selbsthilfemaßnahmen können Sie eine deutliche Linderung der CMD-Schmerzen erreichen:

1. **Bewegung** ist das wichtigste Heilmittel der Natur und wird von allen medizinischen Fachgesellschaften empfohlen (“leichtes aerobes Ausdauertraining”). Dabei werden wichtige Stoffe im Körper freigesetzt, die schmerzlindernd und stimmungsaufhellend sind. In Abstimmung mit Ihren Ärzten/Physiotherapeuten achten Sie auf die richtige Dosierung der Bewegung passend zu ihrer körperlichen Verfassung.

2. Täglich ein bis zweimal **Entspannungsübungen** nach Jacobson reduziert die Spannung in ihrer Muskulatur und Ihre Schmerzen um ein Drittel. Wenn Ihnen die Langfassung schwerfällt, dann fangen Sie zunächst mit der Kurzfassung von ca. 5 Minuten an (CD Progressive Muskelentspannung nach Jacobson). Es gibt eine Vielzahl anderer Entspannungsverfahren, die ähnliche Effekte entwickeln können.

3. Achten Sie auf Ihre Zahnkontakte. **Vermeiden Sie Zähnepressen** oder –knirschen sowie die Anspannung von Zunge und Gesichtsmuskulatur. Die Zähne sollten sich nur berühren, wenn Sie Schlucken und Essen. Die “Luftschiene” ist die beste Schiene – pusten Sie Luft zwischen die Zähne und lassen Sie diese auseinander. Ansonsten gilt die Devise “Lippen zu, Zähne auseinander”. Die Zunge liegt dabei entspannt am Gaumen direkt hinter den oberen Frontzähnen. Achten Sie

insbesondere darauf bei der Arbeit, beim Sport, beim Autofahren, bei der Gartenarbeit, in der Küche ...

4. **Kiefergymnastik** morgens und abends ca. drei Minuten sind sehr hilfreich um die Muskulatur zu dehnen und die Triggerpunkte zu lösen (siehe Infoblatt Kiefergymnastik). Wenn die Kiefergelenke schmerzen und entzündet sind, dann sollte diese Übung vorher mit dem Behandler abgesprochen werden.

5. Die **Kopfhaltung** scheint eine wichtige Rolle bei CMD zu spielen. Achten Sie auf eine gute Kopf- und Schulter-Haltung. Dies ist besonders wichtig bei längeren Tätigkeiten am PC oder Telefonieren (siehe Infoblatt Haltungstraining).

6. **Wärme- und Kälte-Anwendung** im Wechsel können die Muskulatur entspannen und die Schmerzen lindern, besonders vor der Kiefergymnastik. Die meisten Patienten bevorzugen Wärme. Verwenden Sie die Wärme 20 Minuten lang zwei bis viermal am Tag. Legen Sie einen warmen feuchten Waschlappen um eine heiße Wärmeflasche oder ein Heizpflaster. Anschließend Eiswürfel in Waschlappen auf diese Stellen anlegen für ca. 5 Minuten, bis ein taubes Gefühl auftritt. Kürzer, wenn es die Schmerzen verschlimmert und nur wenn es gut tut.

7. **Massieren** Sie Ihre Kaumusculatur, wenn Sie es als angenehm empfinden. Benutzen Sie Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger zum Kneten über der Haut und der Druck sollte als leicht schmerzhaft empfunden werden.

8. **Essen** Sie weiche Nahrung. Essen in kleine Stücke schneiden um eine starke Kieferöffnung zu vermeiden. Kauen Sie auf beiden Seiten gleichmäßig.

9. **Vermeiden Sie Kaffee- und Nikotinum**, weil dies die Muskulatur anspannt und den Schlaf stört. Koffein-ähnliche Stoffe findet man auch in Tees, Sodagetränken und Schokolade. Vermeiden Sie auch Kaugummi kauen.

10. Achten Sie auf Ihre **Schlafhygiene**. Vermeiden Sie eine Schlaflage, die Spannung auf Nacken und Kiefer ausüben wie z. B. bei der Bauchlage. Vermeiden Sie auch angeregte Gespräche oder Sport am späten Abend, Kaffee oder Alkohol. Diese verschlechtern die Schlafqualität, erhöhen die Muskelspannung in der Nacht und verstärken die Schmerzen.

11. **Vermeiden Sie lange Kieferöffnung**, z. B. bei aufwändige Zahnbehandlungen oder in Vollnarkose. Langes Singen oder Musizieren führen häufig zu extremer Spannung der Muskulatur und sollten reduziert werden. Wenn diese Aktivitäten nicht zu vermeiden sind, dann sind im Vorfeld Ausgleichsübungen, Dehnungen oder medikamentöse Verfahren manchmal sinnvoll.

Ihr Zahnarzt wird Ihnen meistens noch andere individualisierte Therapiemaßnahmen empfehlen, wie z. B. das Tragen einer Okklusionsschiene nachts oder tagsüber, Physiotherapie, Medikamente oder psychologische Verfahren.

Der Einsatz dieser Therapien hängt von vielen Faktoren ab, wie z. B. der genauen Diagnose, dem Chronifizierungsgrad oder dem Alter/Geschlecht des Patienten.

Viel Erfolg,

Ihr Praxisteam