

Patienteninformation

Rund um das Thema „Schienen“ Kiefergelenksstörungen / CMD

Chronische und akute Schmerzen im Kopfbereich beruhen häufig auf einer Störung des Funktionsapparates der Kiefergelenke, der sogenannten Craniomandibulären Dysfunktion oder CMD.

Die wichtigsten Symptome äußern sich in Form von Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen der Kiefergelenke und der dazugehörigen Muskeln einschließlich der Kopf- und Halsmuskulatur. Knack- oder Reibegeräusche bei der Mundöffnung können ebenfalls auftreten. Ursachen für diese ausstrahlenden Muskelverspannungen sind zumeist nächtliches Zähneknirschen oder Kieferpressen. Kopfschmerzen, Migräne, Verspannungen, Gelenkschmerzen bis zu Tinnitus (Gehörsturz) können die Folge sein. Da es für die Beschwerden verschiedene Gründe gibt, ist ein ganzheitlicher Ansatz wichtig.

Die Ursachen für die Fehlbelastungen können sein:

- Muskelblockaden durch einseitige Arbeitshaltung z.B. am Computer
- mangelnde Bewegung
- Hektik und Stress
- falsche oder unvollständige Zahnkontakte
- eingeschränkte Muskelbewegungen / Verspannungen
- erkrankte Gelenkstrukturen
- Fehlhaltungen oder Fehlfunktionen der Wirbelsäule

So mündet eine Diagnostik der Funktion - stets in Verbindung mit der interdisziplinären Ausgrenzung weiterer Behandlungsursachen - in einem individuellen, systematischen Behandlungskonzept. Das Ziel ist die Relaxation, Linderung und weitgehende Ausheilung der Symptome durch Miteinbeziehung spezieller Physiotherapien wie Craniosacraltherapie oder Osteopathie, die besonders Verspannungen und Blockaden in der Hals- und Nacken-Muskulatur lösen. Zur Stressbewältigung oder bei psychischen Problemen wirken Entspannungsmethoden wie autogenes Training oder progressive Muskelentspannung.

Funktionstherapie

Um wieder Ordnung in das gestörte System bringen zu können, wird das Kausystem einer Funktionsanalyse unterzogen. Dabei wird die genaue Position der Kiefern zueinander, ihre Lage und Stellung am Schädel, sowie bestimmte Abläufe in den Kiefergelenken und in der Muskulatur erfasst. Spezialinstrumente registrieren Bewegungsspielraum und einwirkende Kräfte. Das Ergebnis ermöglicht eine exakte Planung der Therapiemaßnahmen.

Oft hilft eine individuell angefertigte **Entspannungsschiene aus Kunststoff**, die in kurzen Sequenzen abends, teilweise in Stresssituationen auch tagsüber und bei Bedarf auch nachts getragen werden sollte. Die Schiene bedeckt die Kauflächen, so dass fehlerhafte Kontakte entkuppelt werden. Die Kiefer rücken nun automatisch in die anhand der Analyse bestimmte Optimalposition. Dies projiziert sich auf die Halswirbelsäule und die beteiligten Muskelgruppen. Beschwerden und Schmerzen werden so gelindert.

Zur dauerhaften Ursachenbeseitigung sind manchmal auch einfache Einschleifmaßnahmen an den



Patienteninformation

Kauflächen oder der Ersatz unpassender Füllungen notwendig. In schwierigen Fällen ist nach Erzielung der Beschwerdefreiheit die Rekonstruktion der analysierten Bisshöhe durch Aufbau der Seitenzähne mittels Zahnersatz indiziert.

Schnarchtherapie

Schnarchen ist nicht nur lästig, es kann auch zu ernsthaften Erkrankungen führen. Schnarchen kommt durch eine Vibration der zeitweilig erschlaffenden Muskulatur der Atemwege zu Stande. Die Weichteile des Gaumens und die Schleimhäute im Mundrachenraum „beben“. Die im Schlaf erschlaffte Zungenmuskulatur sinkt nach hinten und verschließt für Sekunden den Rachenraum. Es kommt zum Atemstillstand gar zur Schlafapnoe.

Bei leichteren Fällen kann ein Schnarch-Therapie-Gerät helfen eine sogenannte „**Schnarcherschiene**“. Diese Schiene wird als zweigeteilte oben und unten zu tragende individuell den Kiefern angepasste Schiene, die mit einem speziellen Scharnier verbunden ist, angefertigt. Sie verlagert den Unterkiefer und die Zunge nach vorn. Dadurch wird der Rachenraum geöffnet und die Atmung normalisiert. Nach Absprache mit dem Hals-Nasen-Ohren-Arzt werden diese individuell hergestellt und überwacht.

