

Normalerweise haben unsere Zähne nur selten direkten Kontakt miteinander (außer beim Essen), die Muskulatur kann sich also lange erholen. Schmerzen können jedoch entstehen, wenn diese „Pausen“ durch dauernde Muskelanspannung gestört werden. Auslöser dafür können sein:

- Haltungsschäden und daraus resultierende Verspannungen im Nackenbereich
- Unfälle
- Zahnfehlstellungen oder Zahnlücken
- zu hohe oder zu tiefe Füllungen, Kronen, Brücken oder Prothesen
- lang andauernde Zahnbehandlungen und Operationen in Vollnarkose (wobei die Gelenke überdehnt werden können)
- auch die seelische Verfassung kann Kiefergelenkbeschwerden hervorrufen. Häufig äußert sich diese Anspannung mit Knirschen oder Pressen (Parafunktionen, treten auch nachts auf) und überlastet so wiederum die Muskulatur.

Folgende Probleme können im Kiefergelenkbereich auftreten:

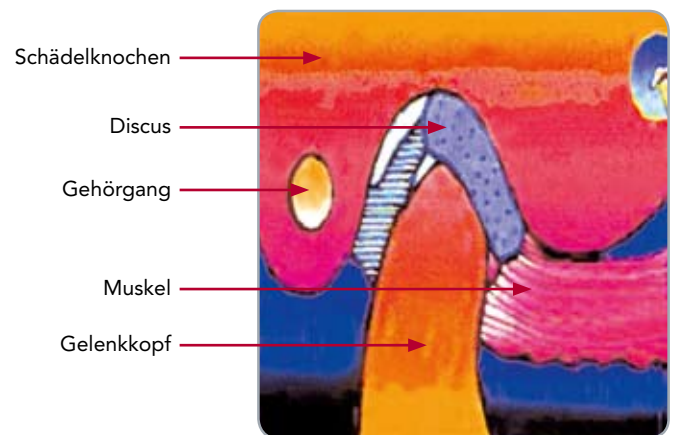
Schmerzen

können grundsätzlich durch viele Faktoren (siehe oben) ausgelöst werden. Es muss sich dabei nicht immer um Erkrankungen im Zahnbereich handeln, sie können z. B. auch durch Entzündungen der Kieferhöhlen oder der Ohren entstehen.

Kiefergelenkgeräusche

wie Knacken oder Reiben treten meist beim Kauen oder Mundöffnen auf und können mit der Zeit so laut werden, dass sie auch für andere zu hören sind. Die Ursache hierfür ist meist der „Discus“ (Bandscheibe, siehe Grafik) und das Kieferköpfchen, das aufgrund zu starker Muskelaktivität der „Beißmuskeln“ zu weit hinter dem Discus steht.

Geräusche ohne Schmerzen oder Einschränkungen der Beweglichkeit müssen meist nicht behandelt werden und können häufig von den Betroffenen gut toleriert werden.



Eingeschränkte Unterkieferbewegungen

wie z.B. erschwerte Mundöffnung oder gestörte Bewegungsabläufe entwickeln sich meist schleichend und werden oft erst beim Essen, vor allem von harten oder großen Nahrungsmitteln (Äpfel, Brot) bemerkt. Langes Sprechen oder längeres Kauen von z.B. festem Fleisch kann zu Ermüdung der Muskulatur führen und diese Aktionen wiederum erschweren.

Eine „Kiefersperre“ kann bei ruckartigem Mundöffnen oder Gähnen auftreten, so dass der Mund nicht mehr geschlossen werden kann. Ursache kann eine Verschiebung des Diskus sein. Akuthilfe schafft hier Ihr Zahnarzt oder Kieferorthopäde. Bei einer „Kieferklemme“ lässt sich der Mund nur noch geringfügig öffnen. Gründe dafür sind eventuell Entzündungen, Veränderungen am Knochen und überbeanspruchte Muskeln. Diese verkrampfen und führen so zu einer Blockade des Kiefergelenks. Die Behandlung besteht hier zum Beispiel aus der Einnahme von Entzündungshemmern und physiotherapeutischen Maßnahmen wie Entspannung der Muskulatur und Manueller Therapie.



Hausaufgabenprogramm

Aktive Entlastung:



Zur aktiven Entlastung des Gelenkes immer wieder den Mund öffnen (Bild 1), den Unterkiefer vorschieben (Bild 2), Bewegungen zu beiden Seiten ausführen (Bild 3 und 4). Kontrolle der Bewegung dabei über den Blick in den Spiegel. **Viele Wiederholungen, mehrmals täglich üben.**

Isotonie:



Die linke Handinnenseite seitlich an das Kinn legen, Druck zum rechten Ohr aufbauen, dann den Mund langsam öffnen und schließen. Wichtig: die Mundbewegung möglichst gerade ausführen.

Übungsdauer: solange bis man Ermüdung verspürt.

Kraftaufwand: nur soviel, dass keine Schmerzen auftreten.

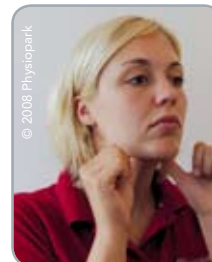
Lockerung der Muskulatur: jeweils 3 – 5 Minuten



M. Masseter: durch Zubeißen den Kaumuskel lokalisieren, mit flachen Fingern kreisförmige Massagebewegungen ausführen



M. Temporalis: auf Schläfenhöhe durch Zubeißen den Muskel ertasten und mit kreisförmigen Bewegungen lockern



Mundboden: mit beiden Daumen an der Unterseite des Kinns in die Tiefe gehen und nach vorn ziehen

Traktion zur Entlastung des Kiefergelenks:



Der Kiefer ist leicht geöffnet, von unten gehalten, Spatelende auf den Unterkiefer legen, im hinteren Bereich und vorn-oben gegen die Schneidezähne hochklappen.



Den Mund maximal öffnen und am Ende mit vielen Wiederholungen kleine, lockere Bewegungen zu beiden Seiten ausführen.

