

Information zu Kieferbeschwerden und geeigneten Übungen

Eine Reihe von Beschwerden im Kiefer- und Gesichtsbereich haben ihre Ursache in einer unbewussten Fehlbelastung der Zähne und des Kiefers. Dies erfolgt nicht während des Kauens, sondern unbewusst. Auch bei Ihnen besteht der Verdacht auf ein Vorliegen einer solchen Fehlbelastung.

Diese Angewohnheit muss unbedingt abgeklärt und beseitigt werden. Ihre Mitarbeit ist hierfür sehr wichtig. So können sie helfen:

- Kleben Sie in Ihrem persönlichen Umfeld – Wohnung, Arbeitsplatz u.s.w. – an dem Sie tagsüber besonders intensiv beschäftigt sind, rote Punkte an gut sichtbare Stellen.
- Wenn Ihr Blick auf einen dieser roten Punkte fällt, fragen Sie sich:
Was mache ich gerade mit meinen Zähnen, meiner Zunge oder meinen Lippen?
- Das Ergebnis dieser Beobachtungen notieren Sie bitte täglich und bringen Ihre Notizen zum nächsten Termin mit.

Machen Sie aber bitte nicht folgenden groben Fehler:

Denken Sie nicht ständig an Ihre Zähne. Auf diese Weise würden Sie Ihre Angewohnheiten niemals bemerken.

Anleitung zur Selbstbehandlung Ihrer Kaumuskelstörung bei Ihren Kiefergelenksbeschwerden.

Wie Ihnen schon erklärt wurde, leiden Sie unter einer Störung der normalen Bewegung des Kauorgans, zu dem die Zähne, die Kaumuskeln und die Kiefergelenke gehören. Auch wenn Sie Beschwerden haben, ist diese Störung harmlos. Sie müssen lediglich drauf achten, dass so bald wie möglich wieder eine normale Bewegung des Unterkiefers erreicht wird. Befolgen Sie dazu bitte genau die ärztlichen und physiotherapeutischen Anordnungen und benutzen Sie dieses Merkblatt als Gedächtnisstütze. Lesen Sie es einmal ganz genau durch, bevor Sie mit den Übungen beginnen.

Das Wichtige: Führen Sie die nachfolgenden Übungen genau aus!

Verlieren Sie nicht die Geduld! Vor allem hören Sie mit den Übungen nicht zu früh auf. Besonders nicht, wenn sich Ihre Beschwerden schon nach wenigen Tagen bessern sollten.

Das Ziel der Übungen ist eine Lockerung und eine bessere Durchblutung Ihrer Kaumuskulatur und die Normalisierung Ihrer Unterkieferbewegung. Wenn Sie dieses Ziel erreicht haben, verschwinden die Beschwerden.

Die Übungen

Setzen Sie sich auf einen Stuhl vor einem Tisch, und zwar so, dass Sie Ihre Ellenbogen aufstützen und den Kopf bequem in beide Hände abstützen können. Stellen Sie vor sich einen Spiegel auf, in dem Sie Ihren Kopf beobachten können. Legen Sie neben den Spiegel eine Uhr, möglichst mit Sekundenzeiger, dann führen Sie die Übungen in der nachstehenden Reihenfolge aus.

1. Ellenbogen aufstützen, beide großen Wangenmuskeln gleichzeitig mit beiden Händen (Daumen, Zeige- und Mittelfinger) 3 Minuten kräftig durchkneten, vor allem die evtl. schmerzhaften Knoten aufsuchen und zwischen den Fingern kräftig „zerdrücken“.
2. Ellbogen aufstützen, Handballen auf beiden Seiten gegen die Schläfen drücken und kreisende Massagebewegungen unter Druck für 3 Minuten ausführen. Wenn Sie dabei besonders schmerzhaft Punkte finden, suchen Sie diese anschließend mit Mittel- und Zeigefinger auf und massieren Sie diese 2 Minuten weiter.
3. Suchen Sie mit den Zeigefingern, die evtl. sehr empfindlichen Punkte in der Grube unter dem Ohrläppchen auf. Vielleicht tasten Sie auch einen schmerzhaften Knoten. Massieren Sie diese Stellen mit kleinen, kreisenden Bewegungen Ihrer Zeigefingerkuppen unter möglichst kräftigem Druck 2 – 3 Minuten.
4. Fassen Sie mit Daumen und Zeigefingern bei gesenktem Kinn den hinteren unteren Rand des Unterkiefers auf beiden Seiten. Die Daumen liegen innen, die Zeigefinger gekrümmt außen auf den großen Backenmuskeln. Sie fühlen den Unterkieferknochen jetzt deutlich zwischen ihren Fingern. Massieren Sie nun 3 Minuten kräftig den Knochen und drücken Sie dabei den Daumen möglichst hoch hinauf auf die Weichteile.
5. Beide Ellenbogen aufstützen, Kinn in beide Hände legen, Lippen und Zahnreihen etwas öffnen, den Unterkiefer mit äußerster Kraft nach vorne in die Hände drücken, so als ob die Hände ihn weg drücken wollten. Sie dürfen aber dem Druck auf keine Fall nachgeben, der Unterkiefer darf sich also nicht bewegen, während Sie drücken. Drücken sie 10 Sekunden, dann stützen Sie die Stirn in beide Hände und lassen den Unterkiefer ganz locker hängen, als ob er nicht zu Ihnen gehört. Schütteln Sie dabei ganz leicht den Kopf und versuche Sie, den Unterkiefer „hin und her baumeln“ zu lassen. Wiederholen Sie diese Übung zehnmal hintereinander. Also abwechselnd spannen und entspannen.
6. Zu den nächsten Übungen spanne Sie einen Faden senkrecht über die Spiegelmitte. Befestigen Sie ihn einfach oben und unten mit Tesafilm oder einem Stück Heftpflaster. Sehen Sie in den Spiegel. Die Hände liegen auf dem Tisch. Öffnen Sie die Lippen so weit, dass Sie die oberen und unteren Schneidezähne sehen können. Jetzt machen Sie abwechselnd folgende Übungen:
 - a) Schieben Sie, ohne dabei zuzubeißen oder den Mund weiter zu öffnen, den Unterkiefer nach vorne, so als ob Sie mit den unteren Schneidezähnen die Nasenspitzen erreichen wollten. Achten Sie dabei unbedingt darauf, dass der Unterkiefer nicht zur Seite abweicht, wenn Sie ihn nach vorne schieben. Sie können das am besten beurteilen, wenn Sie die Mittellinie zwischen den oberen und unteren Schneidezähnen ansehen. Als Orientierung dient der Faden

im Spiegel. Lassen Sie den Unterkiefer 10 Sekunden in der Vorschubstellung. Wenn dabei starke Schmerzen in der Gegend der Kiefergelenke auftreten, schieben Sie – aber immer gerade – nur so weit vor, wie Sie es ertragen können.

- b) Gehen Sie nun mit der Zunge nach oben – die Zungenspitze muss den Gaumen so weit wie möglich hinten berühren. Dort belassen Sie die Zunge auch, wenn es Sie anstrengt. Ziehen Sie nun den Unterkiefer für 10 Sekunden mit aller Kraft nach hinten. Die oberen und die unteren Zähne dürfen sich dabei nicht berühren. Achten Sie im Spiegel darauf, dass die Zungenspitze weit hinten im Gaumen liegen muss. Beachten Sie wieder, dass die Mittellinie nicht vom Faden abweicht. Vergessen Sie nicht, dass die Zungenspitze weiter hinten im Gaumen liegen muss.
- c) Beobachten Sie wieder die Mittellinie zwischen den Schneidezähnen. Nun öffnen Sie den Mund langsam. Es darf auf keinen Fall ein Knacken im Gelenk auftreten. Der Unterkiefer darf wiederum nicht zur Seite abweichen. Nun halten Sie den Kopf so, dass der Faden im Spiegel genau durch die Mittellinie zwischen den oberen Schneidezähnen verläuft. Wenn Sie den Mund öffnen, können Sie die Mittellinie des Unterkiefers genau an dem Faden im Spiegel entlang führen. Zunächst machen Sie das langsam, sobald Sie es beherrschen, bemühen Sie sich aber, den Mund schnell – immer ohne Seitenabweichung – zu öffnen. Danach stützen Sie die Stirn wieder in beide Hände und lockern den Unterkiefer durch hin und her baumeln lassen. Diese Lockerungsübung sollte 20 Sekunden dauern. Jede Übung wiederholen sie 10 mal hintereinander, also Übung, Lockerung, Übung, Lockerung usw.

Wiederholen Sie die Übungen 3 mal am Tag, morgens, mittags und abends. Besser allerdings wenn Sie häufiger üben.

Bereits nach einigen Tagen werden Sie die Übungen so genau beherrschen, dass Sie diese Anleitung nicht mehr benötigen. Sie können dann auch üben, wenn sich die Gelegenheit bietet. Sobald Sie gelernt haben, den Mund ohne Knacken zu öffnen, brauchen Sie den Spiegel nicht mehr. Üben Sie z.B. am Arbeitsplatz, vor dem Fenster usw.

Vergessen Sie aber nicht: 2 – 3 Monate müssen Sie ggf. alles unterlassen was zu einer starken Mundöffnung führt: nicht von Äpfeln, Brötchen usw. abbeißen. Beim Gähnen sofort gegen das Kinn drücken und falls Sie singen sollten, tun Sie dies nie mit weit geöffnetem Mund.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung.