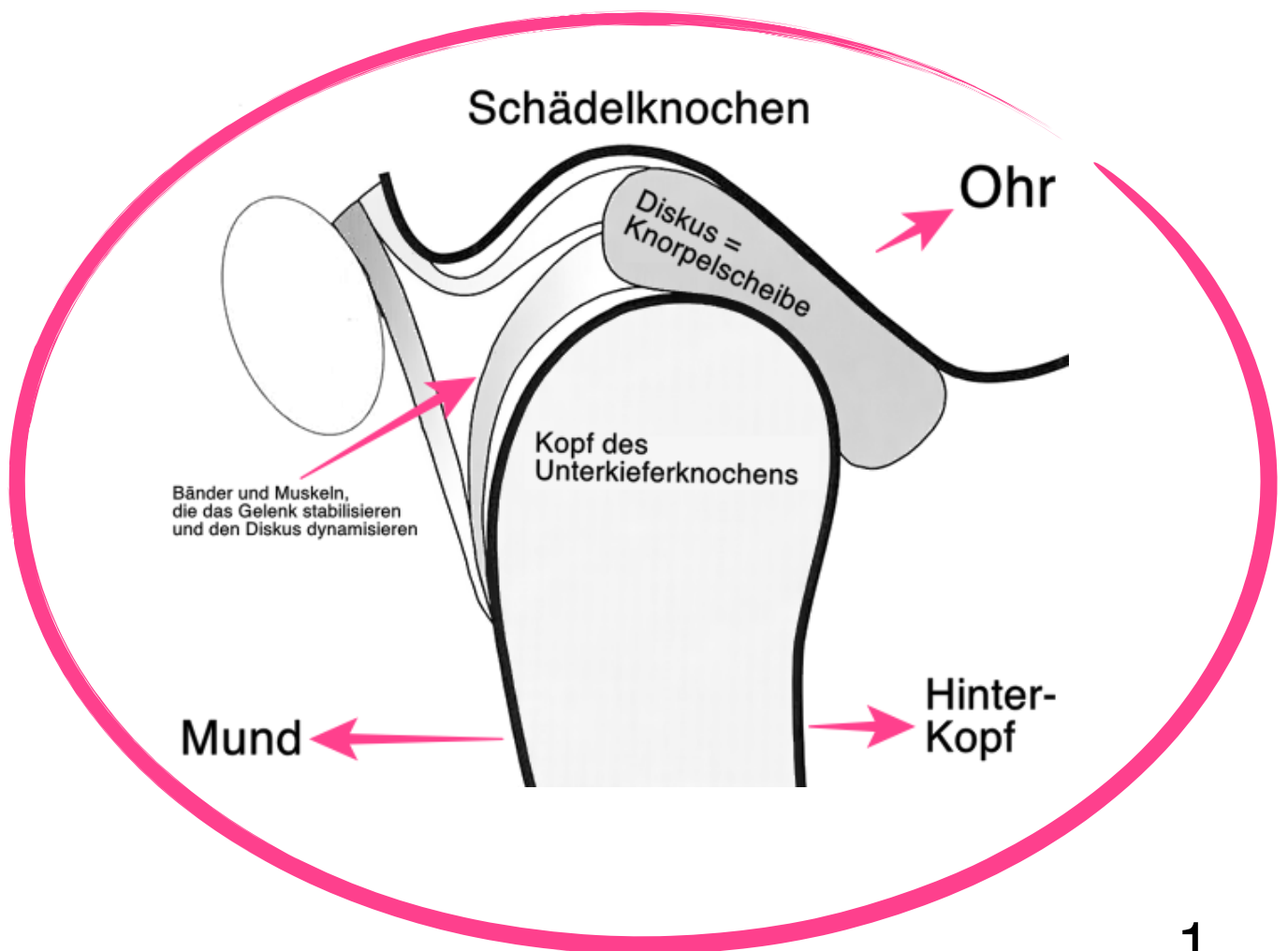
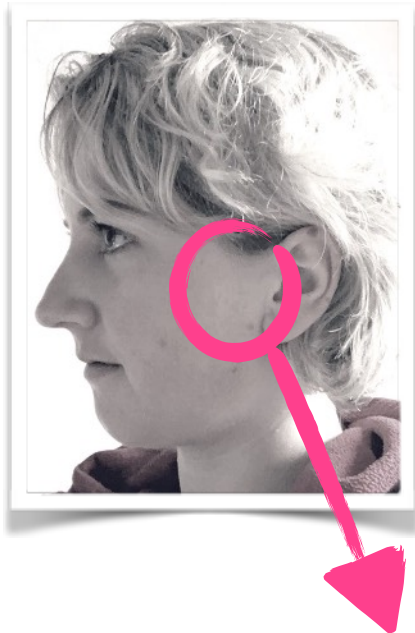


Das Kiefergelenk

Aufbau

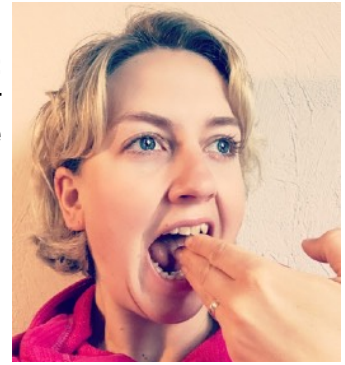


Funktionstest



Normale Mundöffnung:

3 Finger übereinander
zwischen die Zähne



Harmonische Mundbewegung:

Den Mund langsam Öffnen und
Schließen und beobachten, ob der
Unterkiefer sich gerade oder mehr
zu einer Seite bewegt.

Bewegung des Kiefers fühlen:

die Finger vor das Ohr auf das
Kiefergelenk legen und beim Bewegen
des Kiefers spüren, ob sich die rechte
und die linke Seite gleich anfühlen. Hier
spürst Du auch ein Knacken und
Knirschen am deutlichsten.

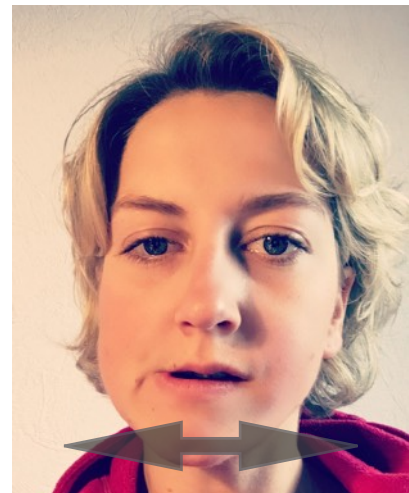


Spannung des Schläfenmuskels:

die Finger auf die Schläfen legen und
die Zähne leicht Zusammenbeißen.
Fühlen ob der Schläfenmuskel
beidseitig gleich ist oder ob er auf einer
Seite mehr Spannung hat.

Seitverschiebung des Unterkiefers:

Beobachte ob du den Unterkiefer in beide
Richtungen gleich gut zur Seite bewegen
kannst. Die Lippen sollen dabei möglichst
geschlossen bleiben ;-)



Okklusion der Zähne:

Öffne die Lippen und beiße mit den Zähnen
aufeinander. Berühren sich deine Backenzähne
auf beiden Seiten gleichmäßig?
(Vielleicht erkennst du, dass sie sich bei mir vor Allem auf
meiner rechten Seite gut berühren und links nicht so sehr)

Ursachen für Beschwerden des Kiefergelenks:

- ▶ Kieferfehlbelastungen durch einen veränderten Biss bei Schmerzen oder nach einer Behandlung des Zahnarztes (Füllung oder Krone)
- ▶ Kieferfehlstellung nach einer Spangen-Behandlung
- ▶ Fehlstellungen der Wirbelsäule
- ▶ Bruxismus / Zähneknirschen, und die dadurch entstehende Druckbelastung auf das Gelenk und erhöhte Spannung der Muskulatur

Folgen und Symptome:

- ▶ Schmerzhaftes Kiefergelenk, in Ruhe oder beim Essen (Belastung)
- ▶ Knacken und Knirschen im Kiefergelenk
- ▶ besonders morgens verspannte Kiefermuskeln
- ▶ verspannte Nackenmuskeln
- ▶ Weniger Beweglichkeit (kleinere Mundöffnung)
- ▶ Abnutzung und Zerstörung der Zähne durch das Knirschen
- ▶ Lymph-Stauungen im Gesicht, besonders morgens
- ▶ Tinnitus
- ▶ Kopfschmerzen

Besondere Krankheitsbilder:

▶ **Kieferklemme oder Kiefersperre**

Sehr Schmerzhaftes Kiefergelenk, es ist fast keine Mundöffnung möglich. Meist mit Entzündungen im Mundraum einhergehend. Gerne nach Weisheitszahn-Behandlungen. Hier ist eine Behandlung durch den Zahnarzt unbedingt notwendig.

▶ **Th4-Syndrom**

Ein Symptomkomplex der durch eine Störung/Blockade des 4. Brustwirbels ausgeht. Die Symptome Herz. bzw. Brustschmerzen, Schmerzen im Kiefergelenk, helmartige Kopfschmerzen und Kribbeln in beiden Händen (Handschuh-Parästhesien) kommen zusammen. Sie sind in Ruhe verstärkt und nehmen bei körperlicher Belastung ab!

Beschwerden im Brustraum, die bei körperlicher Belastung zunehmen, deuten immer auf ein Herzproblem hin und bedürfen dringender Abklärung durch einen Arzt!

Behandlung des Kiefergelenks

Triggerpunkte:

Besonders sensible Punkte im Gewebe (z.B. in Muskeln, Bändern, Faszien oder Kapseln). Die einen gesteigerten Widerstand aufweisen und bei Druck einen projizierten Schmerz auslösen.

★ = Triggerpunkt ● = projizierter Schmerz

Der Schläfenmuskel (M. Temporalis)

Beide gezeigten Punkte sind von außen auf der Haut zu finden.

Der Kaumuskel (M. Masseter)



Diskus-Mobilisator (M. Pterygopideus)

Punkte von Innen zu finden. An der Unterkante der oberen Backenzähne nach hinten in die „Ecke“ der Wangentasche. Zu spüren als sensibler Muskelstrang.



Die gezeigten Triggerpunkte finden (Ausstrahlung wird ausgelöst) und dann ca. 2 Minuten mit unverändertem Druck halten bis der Muskelwiderstand weniger wird und der Schmerz deutlich nachlässt.

Drei weitere Übungen:

▶ **Die Korken-Übung**

Zerschneide einen Korken in eine ca. 2 cm dicke Scheiben. Klemme dir eine Scheibe auf einer Seite zwischen deine Backenzähne. Drücke nun den Korken zusammen. Dabei wird nun dein Kiefergelenk und der Diskus gedehnt. Beiße so zu, dass das Gefühl für dich angenehm ist. Es sollte nicht wehtun.

▶ **Die Zunge dehnen**

Strecke deine Zunge weit aus deinem Mund heraus und bewege Sie in alle Richtung. Mach eine richtig große Grimasse. Anschließend bewegst du die Zunge im Mund in jeden letzten Winkel und drückst sie abwechselnd mit ordentlich Druck gegen die Innenseiten deiner Wangen und nach oben gegen den Gaumen.

▶ **Kiefermuskeln aktiv entspannen**

Drücke die Zunge nach oben gegen den Gaumen, halte den Druck während der ganzen Übung und mache jetzt den Mund so weit auf wie es geht (ohne den Druck zu verlieren) und wieder zu. Die Übung machst du ein paar Mal hintereinander. Wichtig ist den Druck durch die Zunge nicht nachzulassen.