

## Funktionsstörung des stomatognathen Systems

### Anleitung zur Selbstbehandlung Ihrer Kaumuskelstörung und Ihrer Kiefergelenksbeschwerden

Wie Ihnen schon erklärt wurde, leiden Sie unter einer Störung der normalen Bewegung des Kauorgans, zu dem die Zähne, die Kaumuskulatur und die Kiefergelenke gehören. Auch wenn Sie stärkere Beschwerden haben, ist die Störung harmlos, Sie müssen lediglich darauf achten, dass so bald wie möglich wieder eine normale Bewegung des Unterkiefers erreicht wird. Befolgen Sie dazu bitte genau die ärztlichen bzw. zahnärztlichen Anordnungen und benutzen Sie dieses Merkblatt als Gedächtnisstütze.

Das Wichtigste: Führen Sie die nachstehenden 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 einigen Tagen bessern sollten.

Das Ziel der Übungen ist, wieder eine normale Bewegung des Unterkiefers zu erreichen. Damit verschwinden auch das Gelenkknacken und eventuelle Gelenkschmerzen.

Nun zu den Übungen selbst :

Setzen Sie sich auf einen Stuhl vor den Tisch, und zwar so, dass Sie Ihre Ellenbogen aufstützen und den Kopf bequem in beide Hände stützen können. Stellen Sie vor sich einen Spiegel auf, in dem Sie ständig Ihren Kopf beobachten können! Spannen Sie senkrecht über die Spiegelmitte einen schwarzen Faden! Sie können ihn oben und unten auf dem Spiegel mit Tesafilm oder Heftpflaster befestigen. Öffnen Sie nun die Zahnreihen etwas, so dass Sie mit den Zähnen gerade nicht aufeinander kommen. Öffnen Sie die Lippen so weit, dass Sie die Mittellinien zwischen den oberen und den unteren Schneidezähnen sehen können. Halten Sie den Kopf so, dass der Faden im Spiegel genau durch die Mittellinien der oberen und unteren Schneidezähne geht. Legen Sie eine Uhr mit Sekundenzeiger vor sich auf den Tisch. Rollen Sie nun die Zunge oben: die Zungenspitze muss den Gaumen so weit wie möglich hinten berühren. Dort lassen Sie die Zunge, auch, wenn es Sie anstrengt. Ziehen Sie nun Ihren Unterkiefer mit aller Kraft nach hinten. Die oberen und unteren Zähne dürfen sich dabei nicht berühren. Stellen Sie sich vor, Sie wollten mit den unteren Schneidezähnen hinten in den Gaumen beißen. Achten Sie im Spiegel unbedingt darauf, dass die Mittellinie oben und unten nicht voneinander abweichen. Vergessen Sie nicht, dass die Zungenspitze weit hinten am Gaumen liegen muss. In dieser Lage halten Sie Unterkiefer und Zunge 20 Sekunden lang. Danach stützen Sie die Stirn in beide Hände und lassen den Unterkiefer ganz locker hängen, als ob er Ihnen gar nicht gehören würde. Schütteln dabei den Kopf ganz leicht, und versuchen

Sie den Unterkiefer „hin- und herbaumeln“ zu lassen. Diese Lockerungsübung sollte ebenfalls 10-mal hintereinander erfolgen, also Zunge und Unterkiefer nach hinten „spannen“ und abwechselnd damit „entspannen“. Wiederholen Sie diese Übung 3-mal am Tag, morgens, mittags und abends! Besser ist allerdings, wenn Sie häufiger üben.

Ob Sie nun die Übungen richtig ausführen, können Sie folgendermaßen kontrollieren:

- 1) Tritt in beiden Ohren ein ganz feines Singen ( ein hoher metallischer Ton ) auf, wenn der Unterkiefer stark genug zurückgezogen wird? Der Ton muss in beiden Ohren gleich sein, wenn nicht, verschieben Sie den Unterkiefer fälschlich zu der Seite, auf der Sie den Ton hören.
- 2) Können Sie unmittelbar über den Ohren in der Kopfhaut mit den Zeigefingern einen Muskel tasten, der sich anspannt, wenn Sie den Unterkiefer richtig nach hinten ziehen?  
Die Anspannung muss auf beiden Seiten gleich sein. Dies ist die beste Kontrolle. Suchen Sie deshalb unbedingt diese Muskeln auf.

Nach 3 –4 Tagen ändern sich die Übungen etwas:

Sie machen alles wie oben, nur öffnen Sie dabei den Mund. Achten Sie aber streng darauf, dass der Unterkiefer während der Mundöffnung nicht nach einer Seite abweicht. Auch darf auf keinem Fall bei der Öffnung ein Knacken im Gelenk auftreten. Zunächst wird Ihnen das Schwierigkeiten machen. Beginnen Sie deshalb mit langsamen Mundöffnungen und werden Sie von Tag zu Tag „schneller“.

Setzen Sie die Übungen so lange fort, bis Sie den Mund schnell, ohne Seitenabweichung und ohne Knacken öffnen können. Im Allgemeinen wird das schon nach 8-10 Tagen erreicht.

Schon nach ein paar Tagen werden Sie diese Übungen so gut beherrschen, dass Sie diese Anleitung gar nicht mehr brauchen. Sie können dann auch üben wann du wo sich eine Gelegenheit dafür bietet. Sobald Sie gelernt habe, ohne Knacken zu öffnen, brauchen Sie den Spiegel auch nicht mehr. Sie können dann auch üben, wenn Sie am Arbeits- oder Schreibplatz sitzen. Vergessen Sie aber nicht: Für 2-3 Monate müssen Sie - außer bei der Übung- alles unterlassen, was zu einer weiten Mundöffnung führt, nicht von Brötchen, Äpfeln u. s. w. abbeißen, beim Gähnen sofort gegen das Kinn drücken und falls Sie singen sollten, nie mit weit geöffnetem Mund.

Zusätzlich massieren Sie bitte Ihre Kaumuskelverspannungen zwischen Daumen, Zeige- und Mittelfinger, 3 mal 5 Minuten täglich.

Bei Rückfragen wenden Sie Sich bitte an Ihren behandelnden Zahnarzt.