

Dr. Mareike von der Heide
Fachzahnärztin für Kieferorthopädie

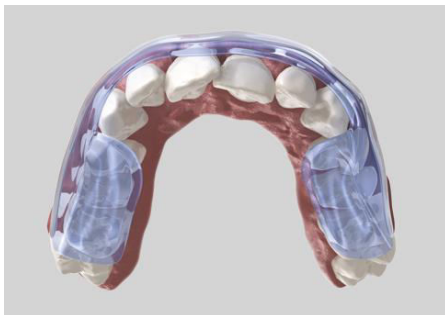
Dr. Friederike Albert
Zahnärztin mit Schwerpunkt KFO

Karlstraße 14, 88069 Tettang | T 07542 . 521 14 | F 07542 . 538 37 | E praxis@zahnsponge-tettang.de

Hilfestellung bei Beschwerden des Kauapparates

Dieser Flyer ist als erste Hilfe bei akuten Beschwerden im Bereich des Kiefergelenks, als Begleitung zu einer Schienentherapie und zur Prophylaxe vor erneut auftretenden Beschwerden gedacht.

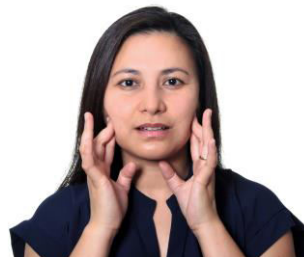
Da die Ursachen voneinander abweichen, sind auch nicht für jeden Patienten die gleichen Übungen sinnvoll. Daher haben wir individuell die entsprechenden Übungen markiert - viel Erfolg und gute Besserung!!!



Bei akuten Schmerzen kann ein sogenannter „Aqualizer“ für Entlastung sorgen. Ein Wasserkissen liegt dabei auf den Zähnen und entkoppelt das System. Die Muskulatur kann sich entspannen.

○ **Selbstmassage**

Diese löst Verspannungen und Verhärtungen der Kaumuskulatur. Es wird empfohlen, die abgebildeten Bereiche in kreisenden, oder dem Verlauf der Muskelfasern folgenden Bewegungen 3 x täglich jeweils für 3 Minuten zu massieren. Treten schmerzhafte Punkte auf, können diese gezielt durch Aufrechterhalten des Drucks für ca. 10 Sekunden behandelt werden.



○ **Entspannungsübungen**

Wenn der Körper nicht mehr wahrnimmt, dass sich bestimmte Muskelgruppen häufig anspannen, kann dies zu Verhärtungen, Verspannungen und Überlastungen führen. Der Körper muss sich dann diese Anspannung erst wieder „abgewöhnen“. Eine gute Übung ist zum Beispiel die „**progressive Muskelentspannung nach Jacobsen**“. Es finden sich Downloads für eine Audioanleitung unter anderem auf der Homepage der TKK oder bei mediclin.de. Natürlich gibt es eine Vielzahl an weiteren Entspannungstechniken.

○ **Isometrische Übungen**

Diese trainieren die Muskelkoordination.

Bei den Übungen sollten keine Schmerzen auftreten. Der Unterkiefer wird nicht bewegt. Der Mund ist bei allen Übungen leicht geöffnet und die Zunge steht am vorderen Gaumendrittel an.



Die Zunge jeweils 5 x für 5 Sekunden nach oben drücken.



Kiefer jeweils 5 x gegen die seitlich anliegende Hand drücken.



5 x Druck gegen die stützenden Hände ausüben.



5 x gegen die stützende Hand nach vorne drücken.



der Kiefer hält gegen den Fingerzug.
(5 x 5 Sekunden)



der Kiefer hält gegen den Fingerzug (5 x 5 Sekunden).

○ **Isotonische Übungen**

Diese dienen der Muskelkoordination

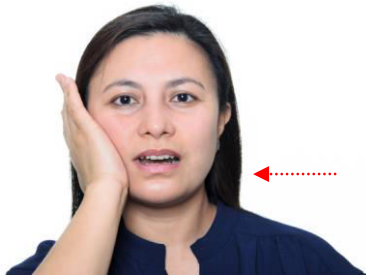
Im Unterschied zu den isometrischen Übungen erfolgt hier eine Bewegung des Unterkiefers. Auch hier steht die Zunge an dem vorderen Gaumendrittel an.



5 x leichte Kieferöffnung gegen die stabilisierenden Hände.



5 x Öffnungs- und Schließbewegung bei Druck der Zunge



Den leicht offenen Kiefer 5 x zu jeder Seite gegen den Druck der Hand bewegen.



Kiefer 5 x gegen den Druck der Hand nach vorne schieben.

○ **Übungen für eine gerade Kieferbewegung**



Öffnung

Zungendruck im vorderen Gaumendrittel. 5 x gerade Öffnungs- und Schließbewegungen.



Öffnung ohne Zunge

5 x ohne Unterstützung der Zunge.



Vorschub

Zungendruck im vorderen Gaumendrittel. 5 x gerader Vorschub mit oder ohne Zahnkontakt.

(Zur Kontrolle dieser Übung ist es sinnvoll mit einem wasserlöslichen Stift auf Mundhöhe eine Senkrechte auf einem Spiegel aufzumalen. Man stellt sich vor die Linie, sodass die Mitte der unteren Schneidezahnkanten sich auf der Linie befindet. Bei den Übungen sollte dich dieser Punkt dauerhaft auf der Linie bewegen.)

○ **Lockerung der Halswirbelsäule**

Den Kopf zur Brust neigen und im Wechsel langsam und ohne Kraftaufwand zur linken und rechten Seite drehen. 5 x zu jeder Seite.

○ **Streckung der Wirbelsäule**

Gerade auf einen Stuhl sitzen und von der Lendenwirbelsäule aus langsam aufrichten. In Gedanken zieht ein Faden am Hinterkopf. Die Schultern bleiben tief. 5 x.

○ **Koordinationsübungen**

(auch bei eingeschränkter Seitwärtsbewegung)

Diese Übungen sollten in mäßiger Geschwindigkeit durchgeführt werden.



Den Unterkiefer unter Zahnkontakt zur Seite bewegen, bis sich die Eckzahnspitzen berühren. Dann zurück zur Mitte. 5 x zu jeder Seite.



Unterkiefer ohne Zahnkontakt maximal zur Seite bewegen und zurück zur Mitte. 5 x pro Seite.

○ **Dehnübungen bei muskulär bedingter Einschränkung der Mundöffnung**

Vor jedem Dehnen 5 – 10 Sekunden mit bis zu 50 % der Kaukraft zubeißen.



Den Mund soweit wie möglich bis zur Schmerzgrenze öffnen.
Den Zeigefinger an den Schneidezähnen im Unterkiefer und den Daumen an den Schneidezähne im Oberkiefer anlegen und den Abstand halten.
So 3 x Aus- und Einatmen. Beim 3-ten Mal Ausatmen den Kiefer (ohne Unterstützung der Finger) weiter öffnen und diesen Abstand wieder mit Daumen und Zeigefinger stabilisieren. 3 x wiederholen (3x weiter öffnen). Das ganze 3x täglich wiederholen.

○ **Dehnung der Gelenkkapsel**



Daumenballen an den Unterkieferwinkel anlegen, gesamten Unterkiefer gleichmäßig nach unten und etwas nach vorne ziehen. Dabei sollte ein Zuggefühl im Gelenk spürbar sein. 5 x .

Im Fall einer physiotherapeutischen Therapie wird der Behandler wahrscheinlich gezielt auf das jeweilige Problem angepasste Übungen zeigen. Diese ersetzen dann unsere Soforthilfe!

Viel Erfolg und gute Besserung!!!