



**Patienteninformation:**



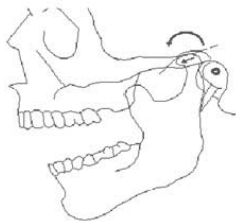
# Craniomandibuläre Dysfunktion

Kiefergelenkerkrankungen



## Was ist eine Craniomandibuläre Dysfunktion?

Unter **Craniomandibulärer Dysfunktion** (CMD) versteht man ein vielschichtiges Krankheitsbild, das die Fehlfunktion der Beziehung von Schädel (Cranium) und Unterkiefer (Mandibula) beschreibt. Bedingt durch Störungen in der Funktion der Zähne, der Kiefergelenke, der Kaumuskulatur und der angrenzenden Strukturen, stimmt das Zusammenspiel zwischen Ober- und Unterkiefer nicht mehr überein.



Oft entwickeln sich die Störungen der Kaufunktion so schleichend, dass Sie als Patient erst nach einiger Zeit Symptome entwickeln. Diese sind zum einen in typisch zahnmedizinischen Bereichen (abgeriebene Zähne, empfindliche Zahnhälsen, Kiefergelenkknacken) bis hin zu orthopädischen Problemen, wie Beckenschiefstand oder Bandscheibenproblemen, zu finden.

Da diese komplexen Zusammenhänge häufig schwer zu diagnostizieren sind, arbeiten alle Fachrichtungen eng zusammen, um Ihnen eine umfassende Behandlung anbieten zu können.

## Symptome – So erkennen Sie, ob Sie an einer CMD leiden!

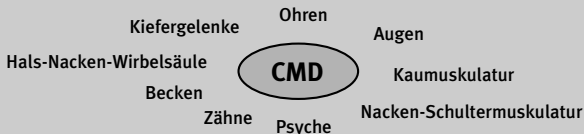
Eine Vielzahl von Symptomen kann die Diagnose erheblich erschweren. Hier haben wir einige Symptome aufgeführt:

- Haben Sie beim Kauen häufig Schmerzen in Ihrer Kiefermuskulatur und in Ihren Kiefergelenken?
- Hören Sie ein Knacken oder Reiben Ihrer Kiefergelenke beim Öffnen und Schließen des Mundes?
- Ist Ihre Mundöffnung eingeschränkt?
- Hakt Ihr Unterkiefer manchmal aus und haben Sie Mühe, den Mund wieder zu schließen?
- Leiden Sie unter Missempfindungen oder Schmerzen in den Zähnen?
- Wurden Ihnen wegen Zahnschmerzen Zähne entfernt, aber die Schmerzen sind geblieben?
- Traten nach einer Zahnentfernung erstmals Zahnschmerzen oder Schmerzen in der Wange oder am Kiefergelenk auf?
- Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Sie keinen richtigen Biss mehr finden, die Zähne irgendwie nicht mehr aufeinander passen?
- Strahlen die Schmerzen bis in Mund, Gesicht, Kopf, Nacken, Schulter und Rücken aus?

## Symptome – So erkennen Sie, ob Sie an einer CMD leiden!

- Leiden Sie unter Hals-, Wirbel- und Schulterproblemen?
- Können Sie Ihren Kopf nur eingeschränkt drehen?
- Leiden Sie oft unter Kopfschmerzen?
- Fühlt sich Ihre Wange manchmal wie geschwollen an?
- Empfinden Sie ein Kloßgefühl im Kehlkopf, obwohl die Schilddrüse in Ordnung ist?
- Leiden Sie unter einem gelegentlichen Schwindelgefühl, für das es medizinisch keine Erklärung gibt?
- Leiden Sie unter Tinnitus?
- Leiden Sie unter Ohrenscherzen?
- Haben Sie plötzliche Artikulationsprobleme?

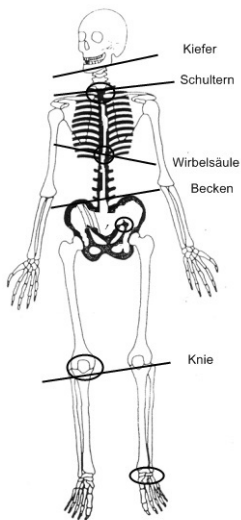
Wenn Sie an mehr **als drei der aufgezählten Symptome leiden**, sollten Sie mit uns sprechen. Wir werden Sie dann ausführlich untersuchen und beraten!



## Ursachen

Die Ursachen für eine CMD sind oft völlig unterschiedlich. Viele Fehlstellungen können eine genetische Ursache haben, andere sind z. B. durch Zahnverluste oder zahnärztliche, restaurative Maßnahmen verursacht. Hier haben wir häufige Ursachen aufgelistet:

- Hormone,
- Entwicklungsstörungen der Kiefer,
- Haltungsstörungen,
- Stress,
- Frühere Schmerzerfahrungen,
- Knirschen und Pressen der Zähne,
- Schlafstörungen und auch
- Depressionen.



Die nebenstehende Abbildung soll die Auswirkungen einer CMD auf den gesamten Stütz- und Bewegungsapparat verdeutlichen.

## Diagnose

- Zunächst stellt Ihr Arzt eine **ausführliche Anamnese** mit Hilfe bestimmter Fragebögen.
- Dann folgt eine **umfangreiche Untersuchung** der Mundhöhle, der Kiefergelenke und der Kaumuskulatur.



- Bei der **zahnärztlichen Diagnose** führt Ihr Zahnarzt eine Bissnahme durch, um das Verhältnis der Zähne zu Ihren Kiefergelenken zu ermitteln. Diese Bissnahme wird in einem Artikulator reproduziert, welcher die individuellen Kieferbewegungen sowie das Bissverhältnis simuliert.
- Als **ergänzendes Diagnoseverfahren** ist die Magnetresonanztomografie (MRT) geeignet. Insbesondere die MRT des Kiefergelenks liefert ein klares Bild der individuellen Anatomie sowie der Position der verschiedenen Strukturen innerhalb des Kiefergelenks.
- Selten werden **schmerzpsychologische Fragebögen** zur Früherkennung von eventuellen psychosozialen Beeinträchtigungen eingesetzt.

## Therapien

Eine große Bedeutung in der Therapie hat die **fachübergreifende Zusammenarbeit von Zahnärzten, Ärzten, Zahntechnikern, Kieferorthopäden, Orthopäden, HNO-Ärzten und Physiotherapeuten** erhalten.

- Wichtig bei der Therapie einer CMD ist die Selbstkontrolle! In diesem Heft finden Sie eine Übung, mit der Sie auch außerhalb der Praxis den Behandlungserfolg erhöhen können.
- In den weiteren Schritten wird Ihnen Ihr Zahnarzt eine Okklusionsschiene (Aufbisschiene) zur Entspannung der Kau- und Kopfmuskulatur verschreiben.
- Häufig ist die Konsultierung eines Physiotherapeuten, Orthopäden oder HNO-Arztes förderlich.
- Der Einsatz von schmerzlindernden oder muskelentspannenden Medikamenten ist manchmal notwendig.
- Immer wieder neue und optimierte Therapien, wie z. B. Transkutane Elektrische Nervenstimulation (Tens) oder Triggerpunkt-Infiltrationen, helfen Ihnen, Ihre Schmerzen dauerhaft zu lindern und Ihre Lebensqualität zu verbessern!

**Eine frühzeitige Behandlung ist wichtig, da die Fehlfunktion und Belastung des Kiefergelenks weiter fortschreitet und so die Aussichten auf Heilung erheblich verschlechtert werden!**

## Muskelentspannungsübung

Folgendes Übungsbeispiel hilft Ihnen, Ihre angespannte Kiefer- und Gesichtspartie zu entspannen.

- 1.** Spannen Sie die Muskeln in Ihrem Gesicht stark an.
- 2.** Beißen Sie die Zähne fest zusammen.
- 3.** Spitzen Sie die Lippen.
- 4.** Drücken Sie die Zunge nun so lange gegen den Oberkiefer, bis das Gefühl entsteht, dass Sie den oberen Knochen durchdrücken.
- 5.** Nach circa einer Minute lassen Sie die Muskeln entspannen. Wie von selbst lockert sich nun alles.
- 6.** Die Zähne lösen sich voneinander, die Zunge entspannt sich ganz von selbst.

Vergleichen Sie dieses Gefühl mit der Anspannung und lernen Sie den Unterschied zwischen An- und Entspannung kennen.

Die zukünftige sensiblere Wahrnehmung ist das primäre Ziel jeder Entspannungsübung. Sie schützt Sie davor, sich unbewusst durch Druck und Spannung im Kieferbereich selbst zu schaden.

## Übung zur Selbstbeobachtung

Mit dieser Übung können Sie selbstständig Ihr Kau- und Schluckverhalten kontrollieren und verbessern.

1. Versuchen Sie doch einmal, Ihre Kaumuskelaktivitäten während des Tages zu beobachten. Die Zähne sollten sich nur beim Kauen oder Schlucken berühren.
2. Malen Sie ein rotes Kreuz oder einen Punkt auf ein Stück Papier oder kleben Sie einen Aufkleber auf einen Gegenstand in Ihrer Umgebung (z. B. Bildschirm des PCs).
3. Immer, wenn Sie auf das Kreuz, den Punkt oder den Aufkleber sehen, kontrollieren Sie die Stellung Ihrer Zähne.
4. Pressen Sie die Zähne gerade zusammen? Öffnen Sie den Mund für ca. zehn Sekunden.
5. Anschließend schließen Sie entspannt den Mund und achten darauf, dass sich die Zähne nicht berühren.

**Ein gesunder Mensch hat in der Regel 8-15 Minuten  
Zahnkontakt am Tag!**

**Fragen Sie uns, wenn Sie den Verdacht haben, an einer Craniomandibulären  
Dysfunktion zu leiden – wir können Ihnen weiterhelfen!**



Überreicht durch:

Empty rectangular box for recipient information.

Herausgegeben von:



**Forum GesundheitsMedien GmbH**

Mandichostraße 18 · 86504 Merching

Telefon 08233 / 381-410 · Telefax 08233 / 381-255

service@gesundheitsmedien.de · www.gesundheitsmedien.de