



Zentrum für Funktionsstörungen und Schmerz im Kiefer- und Gesichtsbereich der Poliklinik für Kieferorthopädie in Kooperation mit der Schmerzambulanz der Klinik für Anästhesiologie

Wenn die Kaumuskeln und Kiefergelenke schmerzen: Das kann ich selbst tun!

Unser Wissen für Ihre Gesundheit



UNIVERSITÄTS**medizin.**

MAINZ

Autoren:

Univ.-Prof. Dr. Christina Erbe
Dr. rer. nat. Claudia Welte-Jzyk
Poliklinik für Kieferorthopädie
Geb. 901, 1. OG
Augustusplatz 2
55131 Mainz

Univ.-Prof. Dr. Dr. Monika Daubländer
Institut für medizinische und pharmazeutische Prüfungsfragen (IMPP)
Rheinstraße 4
55116 Mainz

Dipl.-Psych. Bernd Kappis
Dr. Michael Schuster
Schmerzambulanz der Klinik für Anästhesiologie
Direktor: Univ.-Prof. Dr. C. Werner
Langenbeckstraße 1
55131 Mainz

Dr. rer. physiol. Ulrich Betz
Institut für physikalische Therapie, Prävention und Rehabilitation
Langenbeckstraße 1
55131 Mainz

Herausgeber:

Poliklinik für Kieferorthopädie
Direktorin: Univ.-Prof. Dr. Christina Erbe
Geb. 901, 1. OG
Augustusplatz 2
55131 Mainz

Konzeption:

Univ.-Prof. Dr. Christina Erbe

Bilder: Adobe Stock, fotolia.com,
Patientenfotos: Poliklinik für Kieferorthopädie der Universitätsmedizin Mainz

Zentrum für Funktionsstörungen und Schmerz im Kiefer- und Gesichtsbereich der Poliklinik für Kieferorthopädie in Kooperation mit der Schmerzambulanz der Klinik für Anästhesiologie

Wenn die Kaumuskeln und Kiefergelenke schmerzen: Das kann ich selbst tun!

Liebe Patientin, lieber Patient,

bitte führen Sie die nachfolgenden Übungen, die Ihnen empfohlen wurden, immer in aufrecht sitzender Position, entspannt und mit Handspiegel – alternativ auch vor einem Wandspiegel oder dem Smartphone – durch.

Kiefer- und Gesichtsschmerzen verstehen

Schmerzen im Gesicht oder im Bereich der Kiefergelenke können unterschiedliche Ursachen haben. Es können Entzündungen von Zähnen, Zahnhalteapparat, Knochen, Gelenken, Schleimhäuten, Nasennebenhöhlen oder Nerven im Kopf- und Halsbereich bestehen.

Oder Erkrankungen bzw. Verletzungen der Nerven, die diese Region mit Gefühl versorgen, können die Ursache für Schmerzen und Missempfindungen sein (sogenannte neuropathische Schmerzen). Weitere Ursachen können Verspannungen der Muskeln sein oder auch Stress.



Oft gibt es nicht die eine Ursache, sondern mehrere Faktoren wirken zusammen. Um diese Faktoren zu erkennen, ist eine sorgfältige körperliche Untersuchung notwendig.

Aus akuten Beschwerden können sich auch länger anhaltende Schmerzen entwickeln. Dies kann zum einen durch das Fortschreiten der Erkrankung selbst bedingt sein, aber auch durch ungenügende Behandlungsansätze, die sich häufig nur auf ein Fachgebiet begrenzen und sich dann oft nur auf eine einzelne Ursache konzentrieren.

Wichtig: Sehr oft übersehen wird bei chronischen Schmerzen der Einfluss psychischer oder sozialer Belastungen, die nicht selten für die Schmerzverstärkung oder Aufrechterhaltung der Beschwerden mitverantwortlich sind. Deshalb ist es wichtig, bei der Diagnostik und auch bei der Behandlung verschiedene Fachrichtungen einzubeziehen. Hierzu eignen sich spezialisierte Praxen, Zentren oder Kliniken.

Viele Faktoren können zu Kiefer- und Gesichtsschmerzen beitragen. Diese müssen sowohl bei der Untersuchung als auch bei der Behandlung berücksichtigt werden.



Ihr direkter Downloadlink zum Flyer der Deutsche Schmerzgesellschaft
www.schmerzgesellschaft.de

Kaumuskel- und Kiefergelenkbeschwerden

Typisch für Kaumuskel- und Kiefergelenkbeschwerden sind ein- oder beidseitige Schmerzen im Bereich der Wangen und/oder Schläfen, oftmals verbunden mit Kopf-, Nacken- oder weiteren Wirbelsäulenbeschwerden.



Da die Schmerzen häufig in die Kiefer ausstrahlen, werden fälschlicherweise diese oder einzelne Zähne verantwortlich gemacht. Gleichzeitig können auch Behinderungen der Mundöffnung oder Gelenkgeräusche auftreten. Fast immer sind mehrere Faktoren für diese Erkrankung (Craniomandibuläre Dysfunktion, CMD) verantwortlich.

Dies können sein:

- hohe Anspannung der Muskulatur im Kopf- oder Halsbereich („die Zähne zusammenbeißen“)
- unbewusste schlechte Angewohnheiten (Knirschen, Pressen)
- ungünstige Stellung der Zähne und des Kiefers
- aber auch Fehlhaltungen im Bereich der Wirbelsäule und
- psychische sowie soziale Belastungen („Stress“)

Einige Dinge können Sie selbst beeinflussen. In der Broschüre finden Sie hierzu Anleitungen für einen Selbstcheck und Übungen.

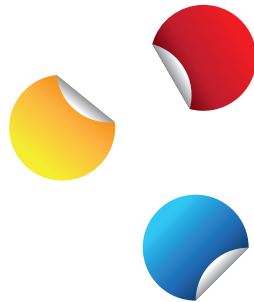
Darüber hinaus sind Entspannungsübungen, Ausdauertraining und Stressabbau hilfreich und effektiv. Medikamente sind nur selten notwendig.

Selbstbeobachtung

Selbst-Check Karte zum Ausschneiden finden Sie auf Seite 15

Bringen Sie Klebepunkte oder andere Erinnerungsmarker überall im häuslichen (z.B. Küche, Bad, Wohnzimmer) und beruflichen Umfeld (z.B. Bildschirm, Auto-Rückspiegel) an, wo Sie viel Augenkontakt haben.

Immer wenn Sie den Klebepunkt / Erinnerungsmarker sehen, überprüfen Sie als Selbst-Check, ob ein natürlicher kleiner Abstand zwischen Ihren Zähnen ist.



Normalerweise haben Sie nur Zahnkontakt, wenn Sie essen und schlucken, ansonsten sind immer 1-2 mm Abstand zwischen Ihren Zahnreihen.

Ihre Check-Karte

Auf Seite 15 finden sie ein Exemplar zum Ausschneiden.

CHECK-Karte

- Stirn
- Kiefer
- Zunge
- Hals
- Nacken



Stress
Schmerz

- Schultern
- Atmung
- Rücken
- Hände
- Zehen

SPANNUNGSPRÜFER #
5 6 7 8 1 2 3 4 9 1 0 1 1 2 1 3

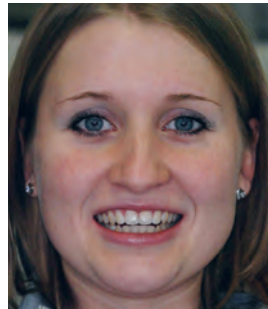
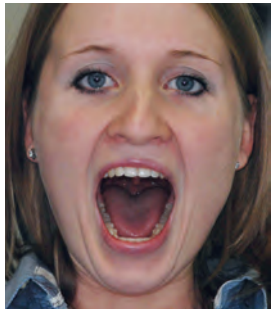
3-5x täglich

Lutschen



Tagsüber (alle 2 Stunden) kann zur Lockerung der Kaumuskulatur ein Kirschkern für ca. 5 Minuten gelutscht werden. Alternativ können kleinere runde (z.B. TicTac) zuckerfreie Bonbons gelutscht werden

□ Mundöffnungsübung „Stimmloser Gesang“



1.
Den Mund in einer langsamen, weichen Bewegung so weit es geht öffnen. Dabei auf Symmetrie achten. 1-2 Sekunden offenlassen.

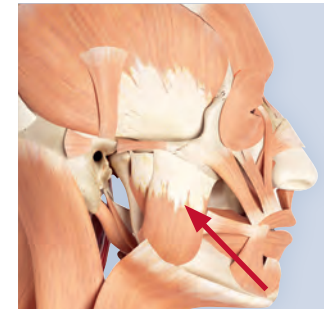
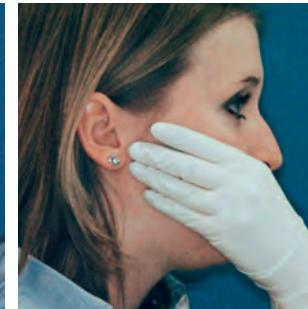
2.
Die Mundöffnungsübung immer im Spiegel überprüfen und mit einer geraden auf den Spiegel gezeichneten Linie unterstützen.

3.
Dann wieder langsam und weich schließen, ohne, dass die Zähne dabei aufeinander kommen. Nur die Lippen verschließen den Mund.
Kein Zahnkontakt am Ende der Übung!

Ziel: 200 Übungen pro Tag

Beginn: 4 x täglich 10 Übungen (morgens, mittags, nachmittags, abends). In 5er-Schritten steigern, bis 4 x 50 Übungen erreicht sind.

□ Selbstmassage der Kaumuskulatur Wangenmuskel



Vorbreitende Übung zur Lokalisation der Kaumuskeln:

Hände beidseits auf die Wangen legen und durch Aufeinanderpressen der Zähne Muskeln anspannen und loslassen. Im seitlichen Wangenbereich spüren Sie jetzt den Wangenmuskel.

Wangenmuskel

Beim Massieren bitte immer Einmalhandschuhen tragen, ansonsten können Wunden im Mund entstehen

Rechte Seite wird mit der linken Hand massiert und die linke Seite mit der rechten

Der Daumen liegt locker im Mund an der Wange und dient als Stütze für die massierende Hand

Zeigefinger bis kleiner Finger liegen flächig von außen auf der Wange auf

Kreisförmige Massagebewegungen mit so viel Druck, dass ein deutliches aber noch angenehmes Gefühl entsteht

Alternativ kann die Massage auch nur von außen durchgeführt werden

3x täglich für 5 Minuten

je Seite durchführen (morgens, mittags, abends)

☐ Selbstmassage der Kaumuskulatur Schläfenmuskel „Fächerübung“



Vorbreitende Übung zur Lokalisation der Kaumuskeln:

Hände beidseits auf die Schläfen legen und durch Aufeinanderpressen der Zähne Muskeln anspannen und loslassen. Im seitlichen Schläfenbereich spüren Sie jetzt den Schläfenmuskel.

M. temporalis (Schläfenmuskel)

Die Handballen liegen rechts wie links auf der Schläfe

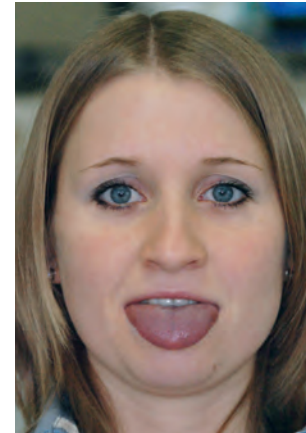
Die Fingerspitzen zeigen nach oben hinten

Mit leichtem Druck kreisende Massagebewegungen vollziehen

3x täglich für 5 Minuten

je Seite durchführen
(morgens, mittags, abends)

☐ Entspannungsübung ☐ „Schnauben“ „Waschlappen“



Waschlappen

Zunge entspannt rausstrecken

Zunge mit Zähnen leicht fixieren

Im Kopf langsam bis „18“ zählen,
Zunge wieder rein und befeuchten
und von Neuem starten

Durch diese Übung wird die Atemmuskulatur bis hin zum Zwerchfell entspannt.

Alternative Übung „Zungenkreisel“:

Mit der Zunge im und gegen den Uhrzeigersinn zwischen den Lippen und den Zähnen rotieren. So, als ob Sie den Mund mit der Zunge auswischen würden.



Schnauben

Beugen Sie Kopf und Oberkörper leicht nach vorne

Stoßen Sie die Luft durch den Mund mit Lippenbremse aus und machen dabei Geräusche wie ein Pferd

Das »Schnauben« kann im Sitzen, Stehen oder Laufen ausgeführt werden und eignet sich auch bei muskulären bzw. funktionellen Gesichtsschmerzen

**morgens und abends
je 5 Wiederholungen**

□ „Rutschbahn“

Bewegung nach vorne



Ausgangsposition

Spatel locker mit den Zähnen halten.

Training der Vorschub- bewegung

Unterkiefer so weit es geht nach vorne und wieder zurück schieben. Dabei reiben die Zähne über den Spatel.

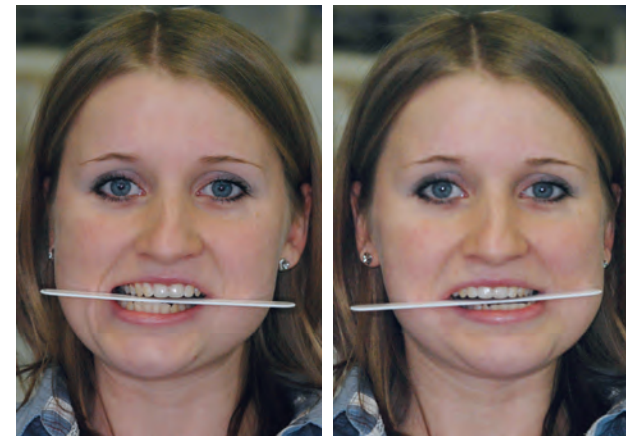
Spatel dabei weiter locker zwischen den Zähnen festhalten.

4 x täglich 10 Wiederholungen

(morgens, mittags, nachmittags, abends)

□ „Rutschbahn“

Bewegung zur Seite



Training der Seitwärtsbewegung

Unterkiefer so weit es geht nach rechts und anschließend nach links schieben, dabei reiben die Zähne über den Spatel.

Spatel dabei weiter locker zwischen den Zähnen festhalten.

4 x täglich 10 Wiederholungen

(morgens, mittags, nachmittags, abends)

Notizen

Selbst-Check

Ihre Check-Karte

Checken Sie anhand ihrer Karte, wie sich Anspannung im Körper bemerkbar macht.

CHECK-Karte

- Stirn
- Kiefer
- Zunge
- Hals
- Nacken



Stress
Schmerz

- Schultern
- Atmung
- Rücken
- Hände
- Zehen

SPANNUNGSPRÜFER

5 6 7 8 1 2 3 4 9 1 0 1 1 2 1 3

3-5x täglich

Schneiden Sie Check-Karte aus und nutzen diese in ihrem Geldbeutel, um täglich einen persönlichen Check durchzuführen.

Poliklinik für Kieferorthopädie
Geb. 901, 1. OG
Augustusplatz 2
55131 Mainz

Weitere Schritte

- Kontrolle des Übungserfolges
- Physiotherapie
- Zusätzliche Schienentherapie
- Weiterführend kieferorthopädische Behandlung

