

Unsere Praxis-Tipps Anleitung zur Massage und zum Bewegungstraining der Kaumuskulatur bei Vorliegen von Kiefergelenksbeschwerden

Liebe Patientin, lieber Patient,

wie Ihnen schon erklärt wurde, leiden Sie unter einer Störung des normalen Bewegungsablaufes des Kauapparates, zu dem nicht nur die Zähne, sondern auch Kaumuskeln und Kiefergelenke gehören. Diese Erkrankung ist weitestgehend harmlos, der Erfolg ihrer Behandlung hängt jedoch wesentlich von Ihrer Mitarbeit ab. Sie sollten wissen, dass die Beschwerden anfänglich durch entstehenden Muskelkater stärker werden können. Dazu möchten wir Ihnen einige sehr wirkungsvolle Übungen empfehlen. Bitte verlieren Sie nicht die Geduld und hören Sie mit den Übungen nach schneller Besserung nicht zu früh auf.

Übungsblock 1

Diese Übungen helfen Ihnen, die Muskulatur zu lockern und eine bessere Durchblutung zu erzielen.

Setzen Sie sich auf einen Stuhl vor einen Tisch, und zwar so, dass Sie Ihre Ellenbogen aufstützen und den Kopf bequem in beiden Händen abstützen können. Stellen Sie vor sich einen Spiegel auf, in dem Sie ständig Ihren Kopf beobachten können. Legen Sie neben den Spiegel eine Uhr, möglichst mit Sekundenzeiger. Dann führen Sie die Übungen in der nachstehenden Reihenfolge aus:

1. Die beiden großen Backenmuskel über den Kieferwinkeln mit beiden Händen Minuten massieren und schmerzhafteste Knoten zerdrücken.
2. Mit den Handballen beidseits gegen die Schläfe drücken und 3 Minuten kräftig massieren. Schmerzhafteste Knoten weitere 2 Minuten mit Mittel- und Zeigefinger kneten.
3. Mit den Zeigefingern massieren sie die Grube unterhalb der Ohrläppchen und den Hinterrand des Unterkiefers ebenfalls 3 Minuten mit kreisenden Bewegungen, so wie es Ihnen Ihr Arzt gezeigt hat.
4. Fassen Sie mit dem Daumen und Zeigefinger bei gesenktem Kinn den hinteren unteren Rand des Unterkiefers auf beiden Seiten. Die Daumen liegen innen, die Zeigefinger gekrümmt außen auf den großen Backenmuskeln. Sie fühlen jetzt den Unterkieferknochen deutlich zwischen Ihren Fingern. Massieren Sie nun 3 Minuten kräftig den Knochen und drücken Sie dabei die Daumen möglichst hoch hinauf in die Weichteile. Massieren Sie gerade so kräftig, wie Sie es vertragen können. Sie sollten keine starken Schmerzen dabei verspüren.

Übungsblock 2

Diese Übungen helfen Ihnen, den Unterkiefer zu lockern und sich die automatischen Bewegungen des Kiefers bewusst zu machen. Schwache Muskeln werden trainiert und falsche Bewegungen eliminiert.

Die folgenden Übungen sind am Beispiel der linken Seite beschrieben. Sie müssen aber anschließend ebenso auf der rechten Seite durchgeführt werden.

1. Stützen Sie den linken Ellenbogen auf und legen Sie das linke Kinn in die linke Hand. Öffnen Sie nun Lippen und Zahnreihe ein wenig und drücken Sie mit äußerster Kraft den Unterkiefer gegen die linke Hand, die sich dabei nicht bewegen darf. Sie können dieses kontrollieren, indem sie im Spiegel die Zwischenräume zwischen Unter- und Oberkieferfrontzähnen genau übereinander lassen. Drücken Sie 10 sec., dann stützen Sie Ihre Stirn in beide Hände und lassen den Unterkiefer locker hängen, als ob er nicht zu Ihnen gehört. Schütteln Sie dabei ganz leicht den Kopf und versuchen Sie, so schwer es auch anfänglich scheint, den Unterkiefer "baumeln" zu lassen. Diese Übung wiederholen Sie bitte 10-mal.
2. Um die nächste nicht ganz einfache Übung leichter zu gestalten, spannen Sie bitte einen schwarzen Faden senkrecht über die Spiegelmitte. Sie können den Faden mit Tesafilm befestigen. Nun öffnen sie leicht die Lippen, die Zähne bleiben zugebissen. Merken Sie sich die Stellung der beiden Mittellinien zueinander. Öffnen Sie nun den Mund. Der Kiefer wird zu einer Seite abweichen. Vielleicht bemerken Sie auf einer Seite auch ein Knacken oder andere Geräusche. Diese Seitwärtsbewegung hängt mit der Kaumuskelstörung zusammen und muss normalisiert werden. Dies erreichen Sie durch folgende Übung:

Pressen Sie die Zungenspitze kräftig gegen den letzten Backenzahn auf der Seite, zu der der Kiefer bei Mundöffnung nicht abweicht, also zur gegenüberliegenden Seite. Öffnen Sie den Mund nun ganz langsam, so dass die Mittellinien nicht voneinander oder der Spiegelmitte abweichen. Sie trainieren so den Mund gerade zu öffnen. Machen Sie auch diese Übung 10mal. Es wird nicht von Anfang an klappen. Mit häufigem Üben werden Ihnen die Übungen jedoch nach und nach leichter fallen. Sie sollten in jedem Fall den Mund nur soweit öffnen, dass das Knacken nicht mehr zu hören ist. Sollte die Übung Ihnen absolut nicht gelingen und die Mundöffnung wird nicht gerade, bleiben Sie bei der Öffnung bitte immer auf der Seite des gespannten Fadens zu der der Unterkiefer nicht abweicht. Die untere Mittellinie bleibt also immer links bzw. rechts vom Faden.

Unterschätzen Sie bitte diese Übungen nicht. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit. Sollten diese relativ einfache Maßnahmen nicht zu einer Besserung führen, müssen eventuell andere Maßnahmen, wie z.B. Aufbiss- Schienen oder eine medikamentöse Therapie ergriffen werden. Die Übungen 1-6 sollten mindestens 3-mal täglich ca. 15 Minuten praktiziert werden. Sie können üben wo und wann immer sich die Gelegenheit bietet. Zum Umstellen Ihrer Kaugewohnheiten kauen Sie bitte Kaugummi auf der Seite, zu der der Kiefer abweicht. Auch Nahrung sollte nur auf dieser meistens auch knackenden Seite zerkleinert werden, dabei vermeiden Sie bitte extreme Bewegungen des Unterkiefers. Sollten sich bei dem Durchgehen der Anleitung Probleme ergeben, werden wir diese bei dem vereinbarten Kontrolltermin mit Ihnen besprechen. Bis dahin: Fleißig üben 😊

Für Ihre Fragen stehen wir Ihnen während der Sprechzeiten unter unserer Telefonnummer 06042 – 3543 gerne zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung!
Ihr Team vom PraxisZentrum Büdingen