

Übungen zur Selbstbehandlung bei Störungen der Kaumuskulatur und der Kiefergelenke

(Limitation)

Sehr geehrte(r) Patient(in),

für ein reibungsloses Funktionieren des Kauorganes müssen die Zähne, die Kaumuskeln, die Kiefergelenke und die entsprechenden Sehnen aufeinander abgestimmt sein. Meistens ist eine Störung im Bereich der Kaumuskeln und der Kiefergelenke harmlos und kann durch die nachfolgend beschriebenen Übungen beherrscht werden. In Ihrem Fall wurde festgestellt, dass die Mundöffnung zu gering ist.

Ziel dieser Übungen ist es, dass ihr Unterkiefer wieder einen normalen Bewegungsablauf durchführt. Dies wird durch eine Lockerung und eine bessere Durchblutung der Kaumuskeln und ein normales Kauen erreicht. Die Überdehnung von Sehnen (zu weites Mundöffnen) wird damit nicht rückgängig gemacht, aber kompensiert.

Beachten Sie bitte, dass Sie die Übungen in der vom Arzt angegebenen Häufigkeit regelmäßig durchführen und hören Sie nicht vorzeitig damit auf. In der Regel wird sich bereits nach wenigen Tagen eine Besserung Ihrer Beschwerden einstellen, doch werden Sie nicht ungeduldig, wenn dies bei Ihnen nicht der Fall ist. Im Zweifel stellen Sie sich vorzeitig wieder in der Sprechstunde vor.

DIE ÜBUNGEN

Setzen Sie sich so an einen Tisch, dass Sie Ihre Ellenbogen aufstützen und den Kopf in beiden Händen abstützen können. Stellen Sie vor sich einen Spiegel auf und legen Sie daneben eine Uhr mit Sekundenzeiger. Führen Sie dann folgende Übungen aus:

- 1, Kneten Sie die Backenmuskeln mit beiden Händen 3 Minuten kräftig durch. Suchen Sie dabei insbesondere schmerzhafteste Knoten auf.
- 2, Beide Ellenbogen aufstützen, Kinn in beide Hände legen, Lippen und Zahnreihe etwas öffnen, dann den Unterkiefer mit äußerster Kraft nach vorne drücken. Die Hände dürfen aber auf keinen Fall nachgeben, der Unterkiefer darf sich also nicht bewegen, während Sie drücken. Nach 10 Sekunden stützen Sie Ihre Stirn in beide Hände und lassen Sie den Unterkiefer bei leichtem Kopfschütteln baumeln, als ob er nicht zu Ihnen gehöre. Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal.
- 3, Sehen Sie in den Spiegel, Hände auf dem Tisch. Öffnen Sie die Lippen soweit, dass Sie Ihre Zähne sehen können und machen Sie abwechselnd folgende Übungen (jede 5 Mal):
 - Schieben Sie die unteren Schneidezähne nach vorne, als ob Sie mit ihnen die Nasenspitze erreichen wollen. Achten Sie darauf, dass der Kiefer nicht zur Seite abweicht. Halten Sie diese Stellung für 10 Sekunden. Bei Schmerzen schieben Sie gerade soweit, dass diese nicht auftreten. Versuchen Sie bei jeder Übung weiter vorzuschieben.
 - Öffnen Sie den Mund langsam und ganz gerade soweit Sie können. (Spannen Sie evtl. einen Faden mit Tesafilm auf dem Spiegel, um die Mittellinie genau beobachten zu können).