

Übungen zur Selbstbehandlung bei Störungen der Kaumuskulatur und der Kiefergelenke

(bei Subluxation)

Sehr geehrte(r) Patient(in),

für ein reibungsloses Funktionieren des Kauorgans 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 groß ist und es zu einem teilweisen oder vollständigen „Auskugeln“ des Kiefergelenkes kommt.

Ziel dieser Übungen ist es, dass ihr Unterkiefer wieder einen normalen Bewegungsablauf durchführt. Dabei werden auch ein evtl. Gelenkknacken und Gelenkbeschwerden zurückgehen. Die Überdehnung von Sehnen 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, in dessen Mitte Sie senkrecht einen Faden gespannt haben (z.B. mit Tesa-Band).

Öffnen Sie den Mund etwas, sodass Sie die Mittellinie zwischen den oberen und unteren Schneidezähnen auf dem Faden sehen können. Berühren Sie jetzt den Gaumen soweit hinten wie möglich mit der Zungenspitze und ziehen den Unterkiefer mit aller Kraft nach hinten, so als wollten Sie mit den unteren Schneidezähnen in den Gaumen beißen. Achten Sie im Spiegel darauf, dass Sie die Mittellinie nicht verlassen. So 20 Sekunden mit Kraft verharren. Danach den Unterkiefer locker hängen lassen und mit Kopfschütteln versuchen den Kiefer baumeln zu lassen. Entspannen. Dies bitte 10 mal wiederholen und die gesamte Übung 3 mal täglich durchführen, nur auf Anweisung des Arztes häufiger.

Wenn Sie die Übung richtig ausführen, tritt in beiden Ohren ein feines Singen auf. Dieses muss in beiden Ohren gleich sein, wenn Sie die Mittellinie einhalten. Auch die Anspannung des Muskels unmittelbar über den Ohren in der Kopfhaut muss seitengleich sein.

Nach 4 Tagen ändern Sie die Übung etwas: Öffnen Sie beim Anspannen den Mund. Halten Sie wieder die Mittellinie ein und achten Sie darauf, dass auf keinen Fall ein Gelenkknacken auftritt. Das wird zunächst schwierig sein, beginnen Sie deshalb langsam. Nach ca. 10 Tagen sollten Sie es erreichen, den Mund schnell, ohne Seitenabweichung und ohne Knacken öffnen zu können.

Jetzt benötigen Sie diese Anleitung nicht mehr und Sie können auch ohne Spiegel die Übungen so oft sich Gelegenheit bietet durchführen.

Und nicht vergessen: Alles vermeiden, was zu einer weiten Mundöffnung führt (Gähnen, in den Apfel beißen usw.).

Viel Erfolg!