

KOSTENLOS!

Nr. 3 - Ausgabe I / 2013

Sprechstunde

meine Stadt - meine Gesundheit

Übrigens: Ayurveda-, Wellness- oder Cleopatra-Ziegenbuttercreme Massagen, Schönheits-Tage für die Frau (Lady Day`s), Gesichtsbehandlungen sowie Permanent-Make up oder Maniküren und vieles mehr für Ihre Schönheit und Gesundheit erwartet Sie auf der Rückseite



FOTO: © Toró Balaguer - Fotolia.com

Warum denn so **VERBISSEN?**

Wie unser Kiefer Rückenschmerzen verursachen kann



**Autor des Titelthemas:
Physiotherapeut Andreas Koch**

Weitere Themen in dieser Ausgabe

- Wie Sie gesund Ihr Wunschgewicht erreichen
- Logopädie ist mehr als Sprachtherapie für Kinder
- Natürliche Hilfe bei chronischen Schmerzen
- Mit Klarheit in ein gesundes Leben
- Interview: Füße auf dem Prüfstand



www.sprechstunde-online.info



Cranio-Mandibuläre Dysfunktion

Warum denn so VERBISSEN?

Viele Menschen nahezu jeder Altersstufe leiden unter chronischen Schmerzen wie Gesichts- und Kopfschmerz, Tinnitus (Ohrgeräusche), Schwindel, Muskelverspannungen sowie Gelenk- und Rückenbeschwerden. Dabei ist meist unbekannt, dass die Ursachen hierfür häufig im Bereich der Kiefergelenke, des Unterkiefers und der Kiefermuskulatur zu finden sind.

Massivste Beschwerdebilder erleben wir jeden Tag in unseren Praxen. Die Beeinträchtigung der Patienten ist häufig so stark, dass an ein geordnetes Arbeits- und Alltagsleben kaum noch zu denken ist. Viele zu guter Letzt als "psychosomatisch" bezeichnete Schmerzsymptome resultieren aus einer Störung des Zusammenspiels von Ober- und Unterkiefer. *Cranio-Mandibuläre Dysfunktion* - kurz CMD - heißt diese Erkrankung.

Kiefer und Wirbelsäule - Eine Funktionseinheit

Der Kauapparat steht funktionell in einem direkten Zusammenhang mit dem gesamten Bewegungsapparat. Kau- und Rückenmuskulatur sind eng miteinander verschaltet und beeinflussen sich gegenseitig. Wenn wir kauen, wird nicht nur der Kiefer bewegt, sondern die Bewegungen und Muskelaktivitäten laufen weiter in Kopf, Hals, Rücken, Arme und Beine.

Der Kauapparat ist eines der empfindlichsten Systeme unseres Körpers. Im Normalzustand haben die Zähne täglich nur etwa 20 Minuten direkten Kontakt, so dass die Muskulatur genügend Zeit hat, um sich immer wieder zu erholen. Durch eine übermäßige Muskelaktivität wird allerdings der Kauapparat dauerhaft überlastet, was weitreichende Folgen haben kann. Diese führen nicht selten zu Symptomen in anderen, teils weit vom Kiefergelenk entfernten Körperregionen.

Die CMD ist eine Funktionsstörung, die immer durch mehrere Faktoren ausgelöst wird, welche das Kausystem beeinflussen und belasten. Dabei können diese Belastungen in auf- oder in absteigender Richtung auftreten.

Bei einer *aufsteigenden Symptomatik* können Störungen der Muskelketten aus dem Rumpf aber auch aus den Armen und Beinen, Fehlstellungen des Kiefergelenks verursachen. Ursache dafür sind in den meisten Fällen angeborene oder erworbene Störungen im Bewegungsapparat, wie z. B. Beckenschiefstand, Fußgewölbestörungen, Wirbel- und Gelenkblockaden oder Haltungsfehler. Durch eine nicht korrekte Körperstatik und Muskeldynamik verändert sich auch das Bewegungsmuster beim Kauen, was eine Fehlbelastung des Kiefergelenks zur Folge hat.

Bei einer *absteigenden Symptomatik* kann sich eine Erkrankung der Zähne oder des Kiefergelenkes aber auch auf den übrigen Organismus auswirken. Störungen an der Kiefermuskulatur

Beschwerden, die im Zusammenhang mit CMD stehen können

FOTO: © Sebastian Kaulitzki - Fotolia.com



können auf die angrenzenden Hals- und Nackenmuskeln übergehen und von dort noch weiter in den gesamten Körper. Häufige Folgen sind dann beispielsweise chronische Rücken- oder Nackenschmerzen.

Blockaden des obersten Halswirbels, die sogenannte *Atlasblockade*, stellen einen Sonderfall dar, der sowohl absteigende als auch aufsteigende Symptomatiken auslösen kann.

Auch Stress und belastende Lebenssituationen sind zusätzliche Ursachen einer CMD. Nicht zuletzt dadurch sind Redewendungen entstanden wie „sich durchzubeißen“ oder etwas „zähneknirschend“ hinzunehmen, oder sogar „bissig“ zu sein. Durch das Knirschen und Pressen werden die Zähne richtiggehend abgerieben, wodurch der harmonische Bewegungsablauf im Kiefergelenk gestört und damit wiederum eine in den Körper weiterlaufende Problematik losgetreten wird.

Das therapeutische CMD-Konzept um diese komplexen Mechanismen umfassend behandeln zu können, zeichnet sich durch eine umfassende und interdisziplinäre Herangehensweise aus. Der Therapeut erstellt nach einer ausführlichen Anamnese und Befundung einen individuellen Therapieplan für den betroffenen Patienten zusammen. Der Befund wird mit dem verordnenden Zahnarzt besprochen und das Therapiekonzept abgestimmt. Spezialisierte Therapeuten tauschen sich in engem Kontakt regelmäßig mit den behandelnden Zahnärzten über den aktuellen Behandlungsstand, sowie notwendige Änderungen oder begleitende Maßnahmen in der Behandlung aus. Auch andere Fachbereiche, wie Schmerztherapeuten, Orthopädienschuhtechniker und Psychotherapeuten, werden bei Bedarf in die Therapie mit einbezogen. So ist in vielen Fällen zeitgleich zu einer physiotherapeutischen Behandlung eine zahnmedizinische Therapie mittels Schienen oder Zahnaufbau notwendig, um den gewünschten Erfolg zu erzielen, oder eine gezielte Schmerztherapie, um einen geeigneten Ansatz für die Gesamtproblematik zu bekommen.

Nur auf diese Weise kann unter optimaler Abstimmung der unterschiedlichen Therapieformen aus Zahnmedizin, Physiotherapie, Orthopädie und Psychotherapie das bestmögliche Behandlungsergebnis und damit wieder ein unbeschwerter Alltag für die Patienten erreicht werden.



Autor:
Andreas Koch
Leitender Physiotherapeut im
Gesundheitszentrum Hohmann
in Bühl

ist seit 1994 Physiotherapeut, seit 2003 Leitender Physiotherapeut im Gesundheitszentrum Hohmann und seit 2009 Dozent u. a. zu den Themen Cranio-Mandibuläre Dysfunktion (CMD) sowie Funktionelle Narbentherapie.

www.physio-hohmann.de

