

## Merkblatt Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD)

Liebe Patientin, lieber Patient,

Vielleicht haben Sie sich bei uns gemeldet, weil Sie unter "Ohrschmerzen" leiden, einem Druck im Ohr, unter einem „wattigen Gefühl“ auf den Ohren oder einem Rauschen im Ohr. Sie kamen also zu uns mit einem Problem des „Ohres“, aber die Untersuchung des Gehörganges, des Mittel- und Innenohres waren unauffällig und wir dürfen Sie bezüglich Ihrer Ohren beruhigen. Dennoch zweifeln wir nicht, dass Ihre Symptome real sind. Bei „Ohr“-Symptomen, die ihre Ursache nicht im Ohr haben, kann die Ursache im Kiefergelenk mit den umgebenden Muskeln und Sehnen liegen. Sie leiden entweder unter einem Kiefergelenksproblem oder unter einer craniomandibulären Dysfunktion CMD, welche zu den chronischen Schmerzerkrankungen gerechnet werden kann.

Chronifizierte Schmerzerkrankungen sind auf dem Vormarsch. Bewegungsmangel oder einseitige Bewegungsmuster, Schlafstörungen und hohe Leistungsanforderung führen zu schmerzenden Verspannungen. Auch in Kombination mit Zahn- oder kieferorthopädischen Behandlungen können sich - ausgehend vom Kieferbereich - chronische Schmerzsyndrome entwickeln.

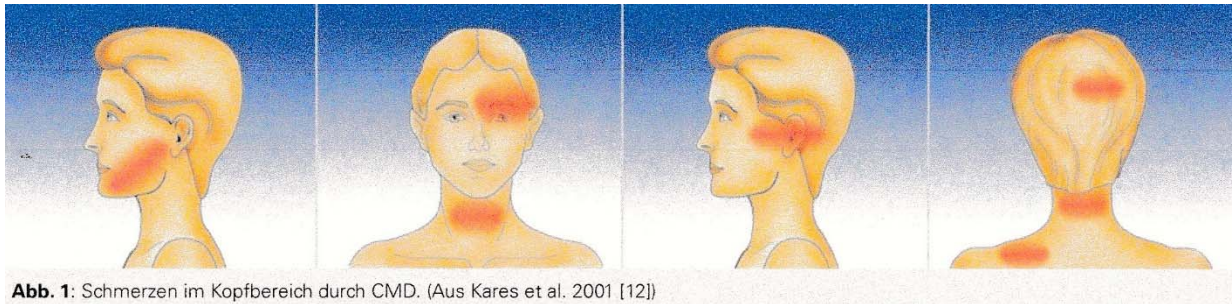


Abb. 1: Schmerzen im Kopfbereich durch CMD. (Aus Kares et al. 2001 [12])

Bei myofaszialen Schmerzen der Kaumuskulatur sind folgende Verfahren wissenschaftlich belegt und können empfohlen werden:

- Aufklärung über die Krankheitszusammenhänge
- Aufbisschiene (fragen Sie Ihren Zahnarzt, Kieferorthopäden oder Kieferchirurgen)
- Physiotherapie durch speziell dafür ausgebildete Physiotherapeuten
- TENS (transkutane elektrische Nervenstimulation)
- Stressabbau, Verhaltenstherapie, Coaching
- Medikamente: Muskelrelaxantien, abschwellende Schmerzmittel
- Selbsttherapie
  - Massage
  - Umschläge
  - Lockerung durch Kaumuskelstretching:

- Legen Sie den Daumen einer Hand an die Oberkieferzähne und zwei Finger der anderen Hand an die Unterkieferzähne.
- Entspannen Sie die Kaumuskulatur vollständig.
- Lassen Sie nun den Unterkiefer von der Hand so weit nach unten ziehen, ohne dass Sie Schmerzen empfinden. Dabei sollte die Kaufmuskulatur völlig entspannt bleiben. Halten Sie den Kiefer für 10 Sekunden in dieser Dehnung.
- Wiederholungen 10x pro Serie.

### Beachten Sie:

- **Jedes Mal, wenn Ihre Zähne sich berühren, sind Ihre Kaumuskeln nicht entspannt!**
- **Verzichten Sie konsequent auf das Kaugummikauen!**
- **Wenn diese einfachen Massnahmen keinen Erfolg bringen, kann die Überweisung an einen Facharzt für Kiefergelenksprobleme nötig werden.**