

CRANIOMANDIBULÄRE DYSFUNKTIONEN

- WAS KANN ICH SELBST TUN? -

Informieren Sie bei evtl. geplanten Zahnbehandlungen Ihren Zahnarzt über Ihre Beschwerden.

Selbstbeobachtung

Auf den ersten Blick klingt es vielleicht banal. Versuchen Sie doch einmal, Ihre Kaumuskelaktivitäten tagsüber zu beobachten. Die Zähne sollen sich nur beim Kauen oder Schlucken kurz berühren, das sind insgesamt höchstens 15 Minuten am Tag. Malen Sie ein rotes Kreuz oder einen schwarzen Punkt auf ein weißes Stück Papier oder nehmen Sie auffällige Aufkleber und kleben Sie diese auf Gegenstände in ihrer Umgebung. Dazu eignet sich zum Beispiel die Armbanduhr, der Monitor Ihres Computers, der Autorückspiegel oder das Handy. Immer wenn Sie den Aufkleber sehen, kontrollieren Sie die Stellung Ihrer Zähne zueinander. Sollten Sie sich mit zusammen gebissenen Zähnen „ertappen“, öffnen Sie den Mund für ca. 10 Sekunden weit. Anschließend schließen Sie entspannt den Mund und achten darauf, dass sich die Zähne nicht berühren. Halten Sie Ihre Lippen geschlossen, aber die Zähne auseinander.

Stressbewältigung

Suchen Sie sich eine Ausgleichsbeschäftigung, die Sie von einer Stressbelastung ablenkt und auch für körperlichen Ausgleich sorgt. Autogenes Training oder progressive Muskelrelaxation sowie andere Entspannungstechniken können den Umgang mit Stress erleichtern. Eine Reihe attraktiver Kurse für das Erlernen dieser Entspannungstechniken werden von den Krankenkassen angeboten. Fragen Sie Ihren Hausarzt! Treiben Sie Sport; besonders Ausdauersport ist hilfreich. Selbst ein Spaziergang oder eine andere leichte sportliche Aktivität können helfen, die Anspannungen abzubauen, die eventuell zu Bruxismus geführt haben.

Gönnen Sie Ihren Kiefermuskeln eine Pause

Verzichten Sie vorübergehend auf harte und zähe Nahrung (Brötchen, Steaks u. ä.) und nehmen mittelweiche Kost zu sich. Wenn die Kiefergelenke und die Kaumuskelatur schmerzen, sollte Kaugummikauen unterlassen werden. Außerdem sollte auf langes Sprechen und eine weite Mundöffnung vorübergehend verzichtet werden.

Wärme

Wärme bzw. Rotlichtanwendung können im Bereich der Muskulatur zu deren Lockerung und so zur Verminderung der Schmerzen führen.



Kälte

Bei akuten Gelenkschmerzen kann auch die Anwendung von Kälte (Akkupack) nützlich sein.

Massage

Nach der Erwärmung kann eine örtliche Selbstmassage der schmerzhaften Gebiete zusätzlich zur Entspannung beitragen.

Wenn die Schmerzen nicht besser werden

Craniomandibuläre Dysfunktionen haben eine gute Heilungsprognose, die Symptome sind oft vorübergehender Natur. Konservativen, nicht invasiven Behandlungsmöglichkeiten sollte deshalb in erster Linie der Vorzug gegeben werden. Vorrangiges Behandlungsziel ist bei Schmerzen die rasche Schmerzreduktion. Sollten die Schmerzen trotz der Behandlung wochenlang anhalten, muss eine weitere differentialdiagnostische Abklärung erfolgen. Erkrankungen der Nerven im Bereich des craniomandibulären Systems („Neuropathien“), seltene Kopfschmerzformen (z. B. Mittelgesichtsmigräne, Hemicrania continua) oder psychosomatische Erkrankungen (okklusale Dysästhesie, Phantombiss) zeigen manchmal CMD-ähnliche Symptome und bedürfen einer interdisziplinären Diagnostik und Behandlungsstrategie. Bei Funktionseinschränkungen ist das Ziel die Wiederherstellung der Funktion. Auch hier gilt, dass trotz Behandlung wochenlang fortbestehende Funktionseinschränkungen einer weiteren differentialdiagnostischen Abklärung bedürfen.

- © 2013 Lange, Ahlers und Ottl
- <http://www.dgfdt.de/patienten/patienteninformationen/was-kann-ich-selbst-tun/>