

Praxis Bühl
Rheinstraße 1
77815 Bühl
Tel. 07223 2816500



Praxis Friesenheim
Rösslegasse 2
77948 Friesenheim
Tel. 07821 3156910

CMD, die kranio-mandibuläre Dysfunktion – oder wenn Stress auf die Kiefer geht

Sie können Ihren Mund schlecht öffnen, Sie knirschen nachts mit den Zähnen oder Sie haben Kopfschmerzen, Schmerzen beim Kauen? Das kann an einer Funktionsstörung Ihrer Kiefergelenke liegen. Eine Untersuchung beim Zahnarzt kann hier Klärung bringen.

Was sind die Ursachen einer solchen Funktionsstörung?

Die Ursachen liegen in einer Störung des Zusammenspiels verschiedener Muskeln, Bänder und den beiden Kiefern. Dies kann ausgelöst werden durch eine Über- oder Fehlbelastung der Kaumuskulatur und der Kiefergelenke. Eine häufige Ursache hierfür ist Knirschen mit den Zähnen, aber auch Angewohnheiten wie das Kauen auf Fingernägeln, den Lippen bzw. Wangen oder Schreibgeräten sowie übermäßiges Kaugummikauen können ebenfalls zu einer schmerzhaften Überlastung führen. Ebenso kann eine Fehlhaltung des Kopfes Beschwerden auslösen oder sonstige Körperfehlstellungen.



Woran kann man eine Funktionsstörung erkennen?

Sie kann sich als Schmerzen beim Kauen oder bei Kiefergelenksbewegungen äußern, aber auch als Ohren- oder Kopfschmerzen. Auch starkes Zähneknirschen und dadurch bedingte Abnutzungserscheinungen der Zahnoberflächen sind ein deutliches Alarmsignal. Die enge Beziehung der Kiefer über die Halswirbelsäule zum Halte- und Stützapparat des Organismus führt dazu, dass weitere Fehlhaltungen, zum Beispiel des Kopfes oder der Schultern entstehen, die zu Verspannungen und weiteren Schmerzen führen.



Was kann der Arzt dagegen tun?

Wir können durch spezielle Schienentherapie oder gezielte Funktionstherapie hier korrigierend und lindernd eingreifen. Eine transparente Okklusionsschiene, die nachts getragen wird, wirkt Verspannungen in der Kaumuskulatur entgegen. Dadurch reduziert sich die nächtliche Knirschaktivität. Eine derartige Schiene kann auch die Belastung der Kiefergelenke reduzieren und somit die Schmerzen beseitigen. Zudem hilft in vielen Fällen eine begleitende Physiotherapie.

Was kann ich selbst dagegen tun?

Wenn die Funktionsstörung durch Stress ausgelöst wurde, helfen Maßnahmen zur Stressbewältigung, wie autogenes Training oder auch Sport. Auch Wärme und Behandlung mit Rotlicht kann zu einer Erleichterung führen.