



Chiropraktik Kleines Kiefergelenk mit grosser Ausstrahlung

Schmerzen beim Kauen, Kopfschmerzen, Nackenverspannungen oder gar Rückenschmerzen können auf eine Funktionsstörung des Kiefergelenks zurückgehen. Mit einer chiropraktischen Behandlung lässt sich dieses Gelenk meistens wieder ins Lot bringen.

Es ist unser kleinstes, beweglichstes und am meisten genutzte Gelenk – das Kiefergelenk. Es bewegt sich tagsüber beim Kauen, Schlucken, Gähnen oder Sprechen und ist sogar in der Nacht bei unseren unwillkürlichen Schluckbewegungen tätig. Und dennoch denken die wenigsten Menschen bei Kopf-, Nacken- oder Rückenschmerzen, dass diese vom Kiefergelenk ausgehen könnten. Doch weil das Kiefergelenk über Muskeln, Bänder und Nervenstränge mit dem Kopf, der Halswirbelsäule und der Schultermuskulatur verbunden ist, kann eine Fehlstellung des Kiefers oder eine Funktionsstörung in diesem Bereich die gesamte Statik der Wirbelsäule beeinflussen und Beschwerden fast am ganzen muskuloskelettalen System verursachen: Schmerzen im Gesichtsbereich, vor allem verspannte Wangen, Kopfschmerzen, Kieferbeschwerden oder -Knacken, Pro-

bleme beim Mundöffnen, Zähneknirschen, Schluckbeschwerden, Ohrprobleme (Tinnitus, Druckgefühl), Schwindel, Schulter- und Nackenverspannungen, Rückenbeschwerden, ein falsches Gangbild sind mögliche Auswirkungen. Diese Störungen im Zusammenspiel zwischen Zähnen, Kiefergelenken und Kaumusku- latur werden unter dem Sammelbegriff craniomandibuläre Dysfunktion, kurz CMD zusammengefasst (Cranium=Schä- del, Mandibula=Unterkiefer, Dysfunk- tion=Störung).

Stress oder Zahnfehlstellung

Zahnfehlstellungen und psychische Be- lastungen gehören zu den häufigsten Risikofaktoren für eine CMD, doch auch ein Schlag auf den Kiefer, ein Schleuder- trauma, Arthrose, ein Beckenschiefstand, Kauen auf einer Seite, eine Gelenkentzün- dung oder sogar eine Schlafapnoe-Maske können eine CMD verursachen. Häufig begünstigt jedoch Stress eine CMD: Wer gestresst ist, beisst oft unbewusst die Zähne zusammen, was die Muskulatur unnatürlich stark beansprucht und Ver- spannungen verursacht. Besonders auch nächtliches Zähneknirschen (Bruxismus) übt einen hohen Druck auf das Gebiss und die Kaumusku- latur aus, nutzt die

Zähne ab, verschleisst die Kiefergelenke und führt schliesslich zu einem gestörten Zusammenspiel der Zähne von Ober- und Unterkiefer.

Auch Zahnfehlstellungen sorgen für eine erhöhte Spannung im Kiefer; Grund kön- nen Zahnlücken, falsch angepasste Füllun- gen oder frisch eingesetzte Spangen sein. «Wenn Kinder über Kopf- oder Nacken- schmerzen klagen, kurz nachdem sie eine Spange erhalten haben, könnte das Kie- fergelenk Ausgangspunkt der Beschwer- den sein», sagt Chiropraktorin Dr. Franzis- ka Senn, «denn gerade bei Zahnspangen wirken enorme Kräfte auf den Kiefer ein.»

Diagnose durch Chiropraktorin

Erste Anlaufstelle bei Kaumuskel- schmerzen, Kiefergelenkschmerzen oder Zähneverschleiss durch Zähneknir- schen ist oft der Zahnarzt. Sind jedoch Kopf-, Nacken- oder Rückenschmer- zen das Hauptsymptom, suchen die Betroffenen eher einen Chiropraktor, eine Chiropraktorin oder Ärztin auf. «Die meisten Patienten mit einer Kie- fergelenkproblematik kommen wegen Nackenschmerzen zu uns; erst bei der Untersuchung stellt sich dann heraus, dass die Ursache für die Beschwerden im Kiefer liegt», so die Chiropraktorin.

«Wir Chiropraktoren betrachten das Kiefergelenk nicht als Einzelgelenk, sondern beziehen bei allen Untersuchungen auch die umgebenden Strukturen des Kopfes, des Halses und des Schultergürtels mit ein.»

Zur Diagnosestellung führt die Chiropraktorin als Erstes ein ausführliches Gespräch mit dem Patienten, der Patientin. Erfragt werden unter anderem die Art der Schmerzen, die Dauer und Lokalisation, kürzliche Zahnarztbesuche, die Lebenssituation sowie berufliche, alltägliche und sportliche Tätigkeiten. Anschliessend folgt eine gründliche körperliche Untersuchung der Wirbelsäule sowie der Kiefergelenke, also wie sich die Kau- und Schläfenmuskulatur anfühlt, wie weit sich der Mund öffnen lässt, wie die Zähne aufeinandertreffen, wie sich der Kiefer bewegen lässt und ob ein Knacken zu hören ist. «Nicht jedes Knacken stellt ein Problem dar, doch manchmal ist es ein Hinweis auf eine krankhafte Veränderung der Knor-

pelscheibe (Diskus) im Kiefergelenk», sagt Dr. Franziska Senn.

Blockaden lösen, Stress vermindern

Die chiropraktische Behandlung besteht darin, die Muskelverkrampfungen zu lösen und die normale Funktion der Kiefergelenke – wenn nötig mit feindosierten, gezielten Impulsen oder Triggerpunkttherapie – wieder herzustellen. Häufig entspannt sich der Kiefer bereits, wenn Gelenkblockaden und Verspannungen der Halswirbelsäule gelöst werden. «Besonders bei Patienten, bei denen die Probleme auf Funktionsstörungen der Halswirbelsäule oder des Kiefergelenkes selbst zurückzuführen sind, lassen sich die Beschwerden in der Regel gut lindern», sagt die Chiropraktorin. Zur Behandlung gehört aber auch die Beratung. «Wir geben zum Beispiel Tipps zu einer guten Körperhaltung, denn gerade bei einer CMD kann die Haltung des Kopfes einen grossen Einfluss haben. Oder wir zeigen den

Patienten Übungen, wie sie den Kiefer trainieren und die Muskulatur entspannen können.»

Manchmal ist auch ein Gespräch mit den Patienten über Stress angezeigt. «Vielen ist gar nicht bewusst, dass sie mit den Zähnen knirschen oder wie sie sich in Stresssituationen verspannen und die Zähne zusammenbeißen», hat Dr. Franziska Senn die Erfahrung gemacht. So kann es hilfreich sein, seine Kaumuskulatur tagsüber immer wieder zu beobachten und darauf zu achten, eine entspannte Mundhaltung – etwas Abstand der Zähne, leicht geöffnete Lippen – einzunehmen, sich selbst mit Massage oder Triggerpunkttherapie zu behandeln oder Entspannungsübungen vor dem Spiegel durchzuführen.

Zusammenarbeit mit Zahnärzten

Wenn erforderlich arbeiten die Fachpersonen der Chiropraktik auch mit Zahnmedizinern zusammen, damit diese Zahnfehlstellungen beheben oder allenfalls eine Aufbisschiene gegen das nächtliche Zähneknirschen anfertigen. Oder aber Zahnärzte stellen bei ihren Untersuchungen fest, dass die Beschwerden vor allem auf Funktionsstörungen zurückzuführen sind und überweisen an eine Chiropraktik-Praxis. Dr. Franziska Senn: «Gerade bei Kieferproblemen ist diese Zusammenarbeit wichtig, denn manchmal braucht es verschiedene Massnahmen, damit das Kiefergelenk wieder ins Lot gerät.»

Ein typischer «Kiefer-Fall»

Eine 24-jährige junge Frau leidet seit rund sechs Monaten an starken, häufigen Kopfschmerzen. Je nach Arbeitsbelastung muss sie zu Medikamenten greifen. Sie arbeitet zu 80 Prozent im Büro und hat vor rund acht Monaten berufsbegleitend eine Zusatzausbildung begonnen. Dies nimmt sie derart in Anspruch, dass sie keine Zeit für ihren Sport hat. Sie beklagt sich ebenfalls über konstante Nackenschmerzen, die bis zum Schulterblatt ziehen. Manchmal hat sie auch ein Pfeifen im Ohr. Die Chiropraktorin untersucht die Haltung und Beweglichkeit der Wirbelsäule, des Kiefers und der Schultern, den Spannungszustand der Muskeln im ganzen Körper, in diesem Fall jedoch mit Fokus auf Nacken und Gesicht. Eine neurologische Untersuchung rundet das Ganze ab. Im Befund zeigt sich, dass diese junge Frau eine gute Haltung hat, die Beweglichkeit des Nackens jedoch leicht reduziert und der Muskeltonus von Nacken- und Schultergürtelmuskulatur sehr hoch ist. Die Schultern sind frei beweglich, der Kiefer jedoch zieht beim Öffnen und Schliessen des Mundes leicht nach rechts. Die Kaumuskulatur ist sehr verspannt und weist Triggerpunkte auf. Die ersten beiden Nackenwirbel sind blockiert, und die Druckpunkte in der oberen Nackenmuskulatur und der Schläfenmuskeln strahlen in den Kopf und reproduzieren die Kopfschmerzen.

Um die Verspannungen in der Nacken- und Kaumuskulatur zu lockern, löst die Chiropraktorin die damit einhergehenden Wirbelblockierungen im Nacken und behandelt die muskulären Triggerpunkte. Nach der ersten Behandlung geht es der jungen Frau bereits besser. Zusätzlich bekommt sie Anleitung, wie sie die Kaumuskulatur selbst entspannen und das Schrägziehen des Kiefers verbessern kann. In zwei weiteren Behandlungen löst die Chiropraktorin die Kiefergelenke selbst und rät der Patientin, nicht mehr auf dem Bauch zu schlafen, da dies Nacken und Kiefer zusätzlich belastet. Auch das Thema «Stress-Management» wird angesprochen. Die Patientin entscheidet sich dafür, wieder mindestens zweimal pro Woche Sport zu treiben und dadurch die Muskulatur zu aktivieren. Einen Monat später sind Kopf- und Nackenschmerzen verschwunden, das Pfeifen im Ohr hat ebenfalls aufgehört. Die Druckpunkte in der Kiefermuskulatur sind praktisch verschwunden und das Schrägziehen des Kiefers auch.

Die Auskunftsperson



Dr. Franziska Senn
Chiropraktorin

Kontakt:

Chiropraktik Seeland
Johann-Verresius-Strasse 18, 2502 Biel
Tel. 032 322 65 30
info@chiropraktik-seeland.ch



Link zur Website
Chiropraktik