

# Kay Bartrow

## Übeltäter Kiefergelenk

Leseprobe

[Übeltäter Kiefergelenk](#)

von [Kay Bartrow](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.de/b18761>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



## Wer behandelt die Kiefergelenke und wie?

Abhängig von der Ursache für die Beschwerden, leiten Therapeuten die Behandlung ein. Die Physiotherapie kann mit ihren Techniken das Gleichgewicht im Körper wiederherstellen. Ein Zahnarzt korrigiert z. B. Fehlstellungen der Zähne und bringt die Kiefer wieder in die richtige Position. Ein Orthopäde behandelt ferner liegende Ursachen – wie eine Beinverkürzung.

Die Möglichkeiten, Störungen des Kiefersystems zu behandeln, sind so vielseitig wie die Auswirkungen, also die Symptome, dieser Störungen selbst. Die Behandlungen richten sich primär danach, wo am Körper,

also in welcher Region des Körpers, die Beschwerden auftreten. In dieser Körperregion sollten dann auch die ersten Untersuchungen und Behandlungen erfolgen - auf die individuellen Beschwerden abgestimmt.

### Physiotherapie

Allgemein formuliert stellt die Physiotherapie eine Behandlungsstrategie für Beschwerden am Bewegungsapparat dar. Der Physiotherapeut, als Spezialist für Störungen am Bewegungsapparat, beschäftigt sich mit der Behandlung von Muskeln, Gelenken, Nerven und dem Bindegewebe. Das Kiefersystem kann zum Bewegungsapparat hinzugezählt werden, da es aus Gelenk, Gelenkkapsel (Bindegewebe), Muskeln und Nerven aufgebaut ist.

Innerhalb der Physiotherapie gibt es wiederum zahlreiche Behandlungskonzepte, die von den Therapeuten angewandt werden können, um Beschwerden an diesen Strukturen dauerhaft zu beseitigen oder zumindest zu verbessern. Dazu gehören auch Entspannungstechniken, Weichteiltechniken, Mobilisationstechniken, Trainingstherapie oder auch physikalische Maßnahmen wie Elektrotherapie oder Thermoanwendungen. Weitere Therapieinstrumente sind im Folgenden erklärt.

### Manuelle Therapie

Die Manuelle Therapie stellt eine Behandlungstechnik für Gelenke, Gelenkkapsel, umliegende Muskulatur und die zugehörigen Nerven dar. Sie wird ausschließlich von Physiotherapeuten mit einer qualifizierten Zusatzausbildung erbracht. Mit dieser Technik können Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und andere Funktionsdefizite des Kiefersystems effektiv behandelt werden.

### Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation (PNF) = neurophysiologische Behandlung

Bei Störungen der Nervenstrukturen und der Koordination von Bewegungen werden Techniken benötigt, die diese Strukturen fördern und aktiv zur Regeneration beitragen können. Auch diese Technik darf ausschließlich von

speziell ausgebildeten Physiotherapeuten (Zusatzausbildung mit bestandener Fachprüfung) erbracht werden. Diese Technik eignet sich hervorragend zur Verbesserung der Muskelkoordination bei Unterkieferbewegungen und zur Regenerationsförderung von gestörten Nervenstrukturen.

### Funktionelle Übungsbehandlungen

Zu jedem funktionellen Problem (bei jeder Funktionsstörung) ist ein Übungsprogramm zwingend erforderlich, an das sich der Patient dringend halten sollte. Nur so kann der Therapieerfolg dauerhaft gewährleistet und in vielen Fällen auch erst ausgebaut werden. Durch ein individuell angepasstes Übungsprogramm kann der Betroffene selbst zur Verbesserung beitragen. Beispiele für funktionelle Übungen entnehmen Sie bitte S. 105 ff. und S. 61 ff.

Kernstück der Physiotherapie ist sicherlich die physiotherapeutische Diagnostik - der Befund. Nur so können Ursachen und Auslöser für die Beschwerden ermittelt werden. Mithilfe des Befundes werden die Beschwerden systematisch erfasst und analysiert. Darauf aufbauend werden, gemeinsam von Therapeut und Betroffenen, geeignete Behandlungsstrategien entwickelt. Die Physiotherapie kann also auf verschiedene Systeme im Körper einwirken:

#### Gelenktechniken

- Passive Bewegungen

- Mobilisation der Kiefergelenke
- Mobilisation der Halswirbelsäule
- Mobilisation der Schultergelenke
- Aktive Bewegungen
  - Kiefergelenke
  - Halswirbelsäule
  - Schulter
- Manuelle Therapie
- Übungsbehandlung

#### Muskeltechniken

- Muskelentspannung
- Weichteiltechniken (WTT)
  - Massage
  - Querfraktionen
  - Triggerpunkt-Behandlung
- Muskeldehnungen
- Kräftigung (spezielle Trainingsübungen)
- Nervenbehandlung
- Manuelle Behandlung der mechanischen Kontaktflächen
- neurale Mobilisation des N. trigeminus

#### Physikalische Behandlungen

- Eisanwendung
- Elektrotherapie
- Ultraschall
- Wärmeapplikation (Fango, Rotlicht, Heiße Rolle)

#### Eigenübung

- Mobilisation
- Stabilisierung
- Kräftigung
- Koordination

## Zahnärztliche Therapie

In der zahnärztlichen Behandlung von Kiefergelenksbeschwerden werden primär reversible (rückgängig zu machende) von nicht reversiblen (bleibende) Therapiemaßnahmen unterschieden. Als reversible Therapiemaß-

nahmen werden die Schienenversorgung und die medikamentöse Behandlung von Schmerzzuständen bezeichnet. Nicht reversible Behandlungsmaßnahmen sind Eingriffe an der Zahnschmelze: Einschleifmaßnahmen oder

Spangenversorgung zur bleibenden Veränderung bzw. Korrektur des Aufbisses. Hierzu gehören auch Zahnaufbauten (Füllungen, Kronen usw.) zur Veränderung des Bisses.

### Schienenversorgung

Mit einer Gebisschiene können primär der Aufbiss - also das Aufeinanderpassen von oberer und unterer Zahnreihe -, die Unterkieferposition und hohe Muskelspannungen beeinflusst werden. Je nach Problemstellung kommen unterschiedliche Schientypen zum Einsatz.

#### Die Knirscher-Schiene (Mini-Plast-Schiene)

Dieses Modell ist eine einfache Kunststoff-schiene, die über die oberen oder auch unteren Zähne gezogen wird. Dieser Schientyp verfolgt das Hauptziel, die Zähne vor übermäßigem Abrieb zu schützen. Starker Abrieb der Zähne, die übrigens das härteste Material im menschlichen Körper darstellen, entsteht z. B. durch nächtliches Zähneknirschen (Bruxismus).

wichtig

Diese Schiene schützt also vor allem die Zähne vor Abrieb an den Kauflächen. Das verhindert zunächst größere Schäden an der Zahnschicht und schützt vor Schäden wie Rissen oder Infektion mit Karies.

#### Entspannungsschiene

##### (Abwandlung einer Mini-Plast-Schiene)

Bei diesem Schientypus kommen spezielle Aufbauten zum Einsatz, die die Lage des Unterkiefers in eine entspannte Position verändern. Diese Maßnahme, für die allerdings eine Funktionsdiagnostik durch den Zahnarzt oder Zahntechniker (okklusale Registrierung) erforderlich ist, kann schädigende Muskelspannungen

entlasten und evtl. bereits Störkontakte (Frühkontakte) beim Aufbiss ausschalten.

wichtig

Die Entspannungsschiene wirkt primär auf die muskuläre Situation. Obere und untere Zahnreihe passen besser aufeinander. Das reduziert die Aktivität der Muskeln und entspannt sie.

#### Die Zentrikschiene (Michigan-Schiene)

Bei Gelenkproblemen kommt dieser Schientypus zum Einsatz. Die Schiene sorgt für ein besseres „Zueinanderpassen“ der beiden Gelenkpartner des Kiefergelenks. Sie verbessert die Lage von Gelenkpfanne zu Gelenkkopf. Meist wird eine Zentrikschiene am Unterkiefer angepasst und erfordert eine exakte Registrierung im Artikulator (wiederum von Zahnarzt oder Zahntechniker durchgeführt), um die Schiene entsprechend den therapeutisch erforderlichen Bedürfnissen gestalten zu können. Ein Artikulator ist ein technisches Gerät, das die Bewegungen der Kiefer und des Mundes genau vermessen kann. Auf der Grundlage der Daten können Zahntechniker Schienen exakt anfertigen.

wichtig

Die Zentrikschiene ist zur Behandlung von Kiefergelenkproblemen geeignet. Je nach Befund der Untersuchung passt der Zahnarzt die Schiene den Bedürfnissen des Unterkiefers an.

#### Die Exzentrikschiene

##### (Repositionierungsschiene)

Mit einer Exzentrikschiene kann der Biss „neu“ eingestellt werden, z.B. bei Fehlbisslage, Zahnfehlstellungen oder weitreichenden Gelenkproblemen. Diese Schienengruppe wird zurzeit

äußerst kontrovers diskutiert, da die Auswirkungen auf das gesamte Kiefersystem auch Nachteile durch Muskelverspannungen oder Belastungsverschiebungen mit Schmerzen verursachen können. Diese Schiene greift am intensivsten in das bestehende System ein und verändert es. Meist sind danach auch weitere zahnmedizinische Behandlungen erforderlich.

wichtig

Achten Sie darauf, dass dieser Schienentyp nur mit Bedacht und nach umfangreicher Aufklärung bei Ihnen eingesetzt wird. Denn durch diese Schiene können sich weitreichende Konsequenzen für die Behandlung ergeben.

### Weitere zahnärztliche Maßnahmen

Bei bestehenden größeren gestörten Zahnkontakten oder deutlicher Fehlbisslage (auch bei Zahnfehlstellungen) kommen sogenannte nicht-reversible Behandlungsmaßnahmen zum Einsatz. Dabei werden die Störkontakte oder Fehlstellungen der Zähne durch Eingriffe wie z. B. ausgewähltes Einschleifen oder Zahnverlagerungen durch Spangen bzw. auch Schienenversorgung, bleibend verändert. Bei einer Fehlbisslage kann auch ein korrigierender Zahnaufbau durch Füllungen, Kronen oder Brückenkonstruktionen erfolgen. Diese nicht-reversiblen Maßnahmen sollten stets mit Bedacht gewählt werden, da sie einen bleibenden Eingriff in die Zahnorganisation bedeuten.

## Orthopädische Behandlungsmaßnahmen

Sind auch statische Beschwerden an der Wirbelsäule (vor allem an der Halswirbelsäule) oder in der Lenden-Becken-Hüft-Region (LBH-Region) - auch in Form von Beinefehlstellungen - vorhanden, so ist eine orthopädische Abklärung (Differenzialdiagnostik) der bestehenden Probleme und deren Einfluss auf das Kiefersystem erforderlich und kann für die Behandlung sehr hilfreich sein. Orthopädische Behandlungsmaßnahmen konzentrieren sich primär auf die Korrektur der statischen

Probleme an Wirbelsäule oder an den Beinegelenken (Fuß - Knie - Hüfte). Als Behandlungsmaßnahmen kommen oft Einlagen für den Fußbereich, Muskeltechniken zur Entspannung an den kritischen Bereichen sowie Verordnungen über funktionelle Übungsbehandlung oder manuelle Therapie durch einen Physiotherapeuten zum Einsatz. Auch Akupunktur, Triggertechniken oder angewandte Kinesiologie sind gängige Behandlungsverfahren bei bestehenden Kieferstörungen.

### WISSEN

#### Triggerpunkte und Kinesiologie

Mit der Triggerpunkttherapie versuchen Physiotherapeuten, lokale Verhärtungen in der Skelettmuskulatur zu lösen. Diese Verhärtungen werden viele kennen: Sie sind druckempfindlich und strahlen manchmal Schmerzen in die Umgebung aus. Die Kinesiologie

gilt als ein alternativmedizinisches Diagnose- und Behandlungskonzept. Sie geht davon aus, dass die Muskelspannung Auskunft gibt über den (funktionalen) Zustand des Körpers und dass sich bestimmte Beschwerden in bestimmten Muskelgruppen zeigen.



Kay Bartrow

## Übeltäter Kiefergelenk

Endlich wieder entspannt und  
schmerzfrei: 60 Übungen mit Soforteffekt

112 Seiten, kart.  
erschienen 2014



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)