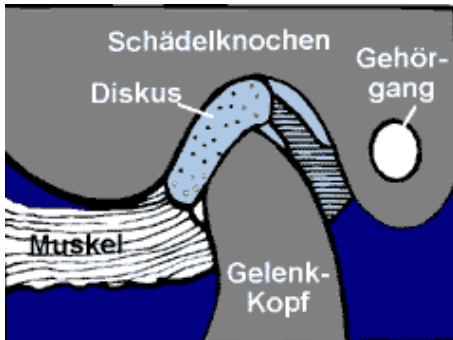


Kiefergelenksbeschwerden, Seite-1



Funktion des Kiefergelenks

Mit Hilfe des Kiefergelenks und der Kaumuskulatur können Sie Ihren Unterkiefer bewegen, wie Öffnen und Schließen des Mundes, Abbeißen oder Kaubewegungen. Für die Funktion ist das richtige Zusammenspiel von Gelenkköpfchen und -pfanne, der Gelenkzwischenscheibe (Diskus), dem Bandapparat, der Muskel und der Zähne erforderlich. Ein gesundes Gelenk und gut arbeitende Kaumuskeln spüren Sie eigentlich nicht. Erst wenn Schmerzen, Geräusche oder Funktionsstörungen auftreten, nehmen Sie Ihr Gelenk wahr.

Schmerzen - im Kiefer-/ Gesichtsbereich empfinden viele Menschen als besonders unangenehm. Hier liegen zahlreiche Strukturen (Zähne, Muskeln, Gehörgang, Kieferhöhle) nahe beieinander, die Schmerzen auslösen können. Die Schmerzen strahlen häufig aus und sind nach kurzer Zeit nicht mehr exakt lokalisierbar. Unsere Aufgabe ist es daher, genau zu ermitteln, welche Strukturen des Kausystems geschädigt sind.

Kiefergelenkgeräusche - wie Knacken oder Reiben treten meist beim Kauen oder Mundöffnen auf und können manchmal so laut werden, dass sogar Fremde sie hören. Nicht jedes Geräusch ist allerdings behandlungsbedürftig.

Eingeschränkte Unterkieferbewegungen - wie geringe Mundöffnung oder Bewegungsstörungen bei Mundöffnung oder /-schluss fallen oft erst beim Essen eines Brötchens oder beim Beißen in einen Apfel auf. Bei einer Kieferklemme kann der Mund nur noch wenig geöffnet werden. Eine Kieferklemme kann nach einer Entzündung am Weisheitszahn auftreten, aber auch durch Gelenk- oder Muskelveränderungen bedingt sein. Auch Verletzungen (Bluterguß) können sie hervorrufen.

Überbeweglichkeit des Unterkiefers - entsteht häufig als "Ausrenken" des Kiefergelenks bei weiter Mundöffnung (Beispiel Gähnen). Im Extremfall kann der Unterkiefer nicht wieder selbst eingerenkt werden.

Nächtliches Zähneknirschen oder Pressen - mit den Kaumuskeln werden große Kräfte freigesetzt, die die Zähne und auch das Kiefergelenk erheblich belasten können. Körper eigene Schutzmechanismen zur Entlastung greifen meist nicht ein. Dabei können mit den Zähnen Knirschgeräusche erzeugt werden. Ihr Lebenspartner wird Sie in der Regel zuerst auf das Knirschen aufmerksam machen, das vor allem im Schlaf intensiv stattfindet. Pressen auf den Zähnen geht lautlos vor sich; es führt zu Verspannungen der Muskulatur. Hier kann eine Knirscherschiene helfen, die Gelenke zu schonen und die Zähne vor extremer Abnutzung zu bewahren. Jede Art Entspannung tut gut (Autogenes Training, Biofeedback, programmiertes Muskeltraining). Nach nächtlichem Knirschen oder Pressen wacht man häufig mit schmerzhaften Verspannungen auf, die sich auch als Kopfschmerzen am frühen Morgen äußern können. Dabei werden die Kaumuskeln überlastet. Die stärksten Kaumuskeln erstrecken sich seitlich am Unterkiefer und fächerförmig bis in die Schläfen- und Schädelregion. Der Zahnarzt kann mit einer Aufbiss-Schiene oder Entspannungsübungen entgegenwirken.

Ohrgeräusche (Tinnitus) - erklingen gelegentlich in Zeiten hoher seelischer Belastung. Sie werden manchmal auch mit Überbelastung des Kiefergelenks in Zusammenhang gebracht. Tinnitus kann verschiedenste Ursachen haben. Einen gesicherten Zusammenhang mit Kiefergelenk- und Muskelstörungen gibt es nicht.

Kiefergelenkbeschwerden, Seite-2

Ursachen

Bei normaler Funktion haben die Zähne in den 24 Stunden des Tages zusammengenommen nur etwa 30 Minuten direkten Kontakt. Die Muskulatur hat also lange Erholungszeiten. Werden diese Ruhepausen durch andauernde Muskelanspannungen erheblich kürzer, können Schmerzen entstehen. Solche Auslöser sind: Störungen in der Verzahnung, Zahnfehlstellungen, zu hohe oder zu tiefe Füllungen, Kronen oder Brücken, Prothesen, Zahnlücken im Seitenzahnbereich, langwierige Zahnbehandlungen, Operationen in Vollnarkose mit Überdehnung der Gelenke, Unfälle, Haltungsschäden vor allem durch arbeitsbedingte Fehlhaltungen mit Belastung der Schulter-Nacken-Region. **Auch die seelische Verfassung kann zu Kiefergelenk- oder muskulären Störungen im Gesichtsbereich führen.** Also eine Vielzahl ganz unterschiedlicher Ereignisse. Selten lässt sich nur ein ursächlicher Faktor ermitteln.

Wer ist besonders betroffen?

Geringfügige Störungen der Funktion des Kauapparates beobachten Zahnmediziner bei rund 80 Prozent der Bevölkerung, gleichgültig ob jung oder alt. Überwiegend sind die Störungen sehr gering und werden nur vom Fachmann wahrgenommen; sie haben keinen Krankheitswert. Nur etwa 3-5 Prozent der Menschen haben so heftige Beschwerden, dass sie einen Arzt aufsuchen. Davon sind rund 80 Prozent junge Frauen.

Keine Angst

Kiefergelenk- und Muskelbeschwerden im Kausystem sind zwar manchmal recht schmerzhaft und unangenehm, aber praktisch nie gefährlich. Man kann, wenn Sie mitarbeiten, meist sehr gute Ergebnisse erzielen.

Vermeidung und Selbsthilfe

Schonung

Die erste wichtige Selbsthilfe bei Kiefergelenk- oder Kaumuskelkrankungen kann darin bestehen, zunächst alle harten Nahrungsmittel, wie Äpfel oder Brotkrusten, zu meiden. Stattdessen sollten weiche und flüssige Speisen wie Suppen, Nudelgerichte, Milchprodukte, Bananen bevorzugt werden. Bitte achten Sie darauf, dass Sie danach ihre Zähne besonders sorgfältig putzen: klebrige und weiche Nahrung haftet stark an den Zahnflächen und fördert die Entstehung von Zahnbelägen und Karies. Zusätzlich sollte langes Sprechen und weite Mundöffnung vermieden werden. Kaugummis sind ebenfalls nicht empfehlenswert.

Stressabbau

Eine Möglichkeit des Stressabbaus ist das autogene Training. Es sorgt für Ausgeglichenheit und Entspannung und trägt zu einem ruhigen und erholsamen Schlaf ohne nächtliche Stressbelastung bei.

Muskelübungen

Geradlinige Mundöffnung und Mundschluss sowie Selbstmassage der verspannten Kaumuskel können helfen, die Muskeln zu lockern und gleichmäßig zu aktivieren. Entspannung sollte immer ohne Zahnkontakt erfolgen. Versuchen Sie sich auch bei konzentrierter Arbeit bewusst zu entspannen.

Schlafhaltung

Sie kann mit einem schmerzhaften Kiefergelenk in Zusammenhang stehen. Seiten- oder Bauchlage können Kiefergelenke einseitig durch Druck belasten. Am günstigsten für die Kaumuskulatur und das Kiefergelenk ist eine Rückenlage mit nicht zu hohem Kissen.

Kiefergelenkbeschwerden, Seite-3

Allgemeinbefinden

Eine gesunde Lebensführung, Bewegung an frischer Luft, Kontakte mit anderen Menschen pflegen, vom Alltag abschalten und sich selbst Zeit schenken- also alles tun, was die eigene Abwehrkraft unterstützt und der Entspannung dient, ist nicht nur für die Kiefergelenke und Kaumuskeln von Vorteil, sondern stärkt auch den Allgemeinzustand des gesamten Körpers.

Untersuchung beim spezialisierten Zahnarzt

Beim Kiefergelenk handelt es sich um das einzige Gelenk des menschlichen Körpers, das nicht von Orthopäden behandelt wird, sondern von spezialisierten Zahnärzten oder Ärzten für Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie - denn oft sind auch die umgebenden Gewebe wie Kaumuskulatur und Zähne betroffen. Um die Kiefergelenkbeschwerden zu beseitigen, muss häufig auch das gesamte "Kausystem", das aus Gelenk, Muskulatur und Zähnen besteht, mit behandelt werden.

Behandlungsmöglichkeiten

Je nach Art und Schweregrad der Kiefergelenkserkrankung sowie der mit betroffenen Strukturen, können folgende Therapiemaßnahmen einzeln oder in Kombination durchgeführt werden:

Physikalische Therapie - mit Wärme wie zum Beispiel durch Ultraschallbestrahlung oder mit Kälte wird versucht, die Beschwerden lindern.

Aufbiss-Schientherapie - wird mit Kunststoffschienen, die Sie herausnehmen können, durchgeführt. Die Schiene soll die Stellung des Kiefergelenkes günstig beeinflussen und zu einer Entlastung des Kausystems führen. Es ist die häufigste Form der Therapie.

Krankengymnastik - ist ebenfalls sinnvoll. Zur Behandlung stehen folgende Möglichkeiten zur Verfügung:

- Entlastung des Gelenkes durch „manuelle Techniken“
- Entspannung oder Training der Kaumuskulatur (mit Hausaufgaben)
- Entlastung der Halswirbelsäule auf dem sogenannten Schlingentisch

Medikamente - werden recht selten verordnet. Gelegentlich geben wir in der akuten Phase Schmerzmittel, auch mit entzündungshemmender Zusatzwirkung. Bei Entzündungen kommen auch Antibiotika zum Einsatz. Leiden Sie unter Rheuma, sprechen wir zunächst mit Ihrem Hausarzt.

Weiterführende Maßnahmen - können in Form einer Einschleiftherapie, Zahnersatz, Kieferorthopädie oder durch die Kieferchirurgie erfolgen.

Psychosomatische Therapie - wird notwendig, wenn keine körperliche Ursache erkennbar ist.