

## **Anleitung zur Selbstbehandlung Ihrer Kaumuskelstörung und Ihrer Kiefergelenkbeschwerden**

Wie Ihnen schon erklärt wurde, leiden Sie unter einer Störung der normalen Bewegung des Kauorgans, zu dem die Zähne, die Kaumuskulatur und die Kiefergelenke gehören. Auch wenn Sie stärkere Beschwerden haben, ist diese Störung harmlos. Sie müssen lediglich darauf achten, daß sobald wie möglich wieder eine normale Bewegung des Unterkiefers erreicht wird. Befolgen Sie dazu bitte genau die ärztlichen Anordnungen und benutzen Sie dieses Merkblatt als Gedächtnisstütze.

### **Das Wichtigste:**

Führen Sie die nachstehenden Übungen genau aus! Verlieren Sie nicht die Geduld! Vor allem hören Sie mit den Übungen nicht zu früh auf! Besonders dann nicht, wenn sich Ihre Beschwerden schon nach einigen Tagen besseren sollten.

### **Das Ziel der Übungen:**

ist eine Lockerung und bessere Durchblutung Ihrer Kaumuskeln, die Normalisierung Ihrer Unterkieferbewegung, schließlich damit ein normales Kauen. Wenn dieses Ziel erreicht ist, verschwinden die Beschwerden.

### **Nun zu den Übungen:**

Setzen Sie sich auf einen Stuhl vor einen Tisch und zwar so, daß Sie Ihre Ellenbogen aufstützen und den Kopf bequem in beiden Händen abstützen können. Stellen Sie vor sich einen Spiegel auf, in dem Sie ständig Ihren Kopf beobachten können. Legen Sie neben den Spiegel eine Uhr, möglichst mit Sekundenzeiger. Dann führen Sie die Übungen in der nachstehenden Reihenfolge aus:

- Ellenbogen aufstützen, beide großen Backenmuskeln gleichzeitig mit beiden Händen (Daumen, Zeige- und Mittelfinger) 3 Minuten kräftig durchkneten, vor allem die evtl. schmerzhaften Knoten aufsuchen und zwischen den Fingern - auch wenn es weh tut - kräftig „zerdrücken“.
- Ellenbogen aufstützen, Handballen auf beiden Seiten gegen die Schläfen drücken und kreisende Massagebewegungen unter kräftigem Druck für 3 Minuten ausführen. Wenn Sie dabei besonders schmerzhaft Punkte finden, suchen Sie diese anschließend mit Mittel- und Zeigefinger auf und massieren sie für weitere 2 Minuten.
- Suchen Sie mit den Zeigefingern die evtl. sehr empfindlichen Punkte in der Grube unter den Ohr läppchen auf. Der Arzt hat Ihnen diese Punkte gezeigt. Vielleicht tasten Sie auch dort einen schmerzhaften Knoten. Massieren Sie diese Stellen mit kleinen kreisenden Bewegungen Ihrer Zeigefingerkuppen unter möglichst kräftigem Druck für 2-3 Minuten.
- Fassen Sie mit Daumen und Zeigefinger, bei gesenktem Kinn, den hinteren unteren Rand des Unterkiefers auf beiden Seiten. Die Daumen liegen innen, die Zeigefinger gekrümmt außen auf den großen Backenmuskeln. Sie fühlen jetzt den Unterkieferknochen deutlich zwischen Ihren Fingern. Massieren Sie nun 3 Minuten kräftig den Knochen und drücken Sie dabei die Daumen möglichst hoch hinauf in die Weichteile.