DIE ZAHNARZTPRAXIS
INHABER: DR. CHRISTIAN TIULEA
AM DIERGARDTPLATZ

Zahnarztpraxis Dr. Tiulea . Diergardtplatz 7a/9 . 41747 Viersen

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 Gedächnisstütze.

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 schmerzhafte 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 Ohrläppchen 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.

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl vor einen Tisch und zwar so, daß Sie Ihre Ellenbogen aufstützen und den Kopf bequem in beiden Händen stützen können. Stellen Sie vor sich einen Spiegel auf, in dem Sie ständig Ihren Kopf beobachten können. Spannen Sie senkrecht über die Spiegelmitte einen schwarzen Faden. Sie können ihn oben und unten auf dem Spiegel mit Tesafilm oder einem Heftpflaster befestigen. Öffnen Sie nun die Zahnreihen etwas, so daß Sie mit den Zähnen gerade nicht aufeinanderkommen.
  Öffnen Sie die Lippen so weit, daß Sie die Mittellinien zwischen den oberen und zwischen den unteren Schneidezähnen sehen können. Halten Sie den Kopf so, daß der Faden im Spiegel genau durch die Mittellinien zwischen den oberen und unteren Zähnen geht. Legen Sie eine Uhr mit Sekundenzeiger vor sich hin. Rollen Sie nun die Zunge nach oben, die Zungenspitze muß den Gaumen so weit wie möglich hinten berühren. Dort lassen Sie die Zunge, auch wenn es Sie anstrengt.

- Ziehen Sie nun Ihren Unterkiefer mit aller Kraft nach hinten. Die oberen und unteren Zähne dürfen sich dabei nicht berühren! Stellen Sie sich vor, Sie wollten mit den unteren Schneidezähnen hinten in den Gaumen beißen! Achten Sie im Spiegel unbedingt darauf, daß die Mittellinie oben und unten nicht von dem Faden abweichen! Vergessen Sie nicht, daß die Zungenspitze weit hinten am Gaumen liegen muß!

  In dieser Lage halten Sie den Unterkiefer und die Zunge 20 Sekunden!

- Danach stützen Sie die Stirn in beiden Händen und lassen den Unterkiefer ganz locker hängen, als ob er nicht zu Ihnen gehöre. Schütteln Sie dabei den Kopf ganz leicht und versuchen Sie, den Unterkiefer „hin- und herbaumeln" zu lassen. Diese Lockerungsübungen sollte ebenfalls 20 Sekunden dauern. Das Ganze machen Sie 10 Mal hintereinander, also Zunge und Unterkiefer nach hinten „spannen" Wiederholen Sie diese Übung 3 Mal am Tag, morgens, mittags und abends. Besser ist allerdings, wenn Sie häufiger üben. Das Ziel der Übungen ist, wieder eine normale Bewegung des Unterkiefers zu erreichen. Damit verschwinden auch das Gelenkknacken und eventuelle Gelenkschmerzen.

Ob Sie nun die Übungen richtig ausführen, können Sie folgendermaßen kontrollieren:

- Tritt in beiden Ohren ein ganz feines Singen (ein hoher metallischer Ton) auf, wenn der Unterkiefer stark genug zurückgezogen wird. Der Ton muß in beiden Ohren gleich sein, wenn nicht, verschieben Sie den Unterkiefer fälschlich zur Seite, auf der Sie den Ton hören.

- Können Sie unmittelbar über den Ohren in der Kopfhaut mit den Zeigefingern einen Muskel tasten, der sich anspannt, wenn Sie den Unterkiefer richtig nach hinten ziehen. Die Anspannung der Muskeln muß auf beiden Seiten gleich sein. Dies ist die beste Kontrolle. Suchen Sie deshalb unbedingt diese Muskeln auf.

Nach 3-4 Tagen ändern Sie diese Übung etwas, Sie machen alles wie oben, nur öffnen Sie dabei den Mund! Achten Sie aber streng im Spiegel darauf, daß der Unterkiefer während der Mundöffnung nicht nach einer Seite abweicht. Auch darf auf keinen Fall bei der Öffnung ein Knacken im Gelenk auftreten. Zunächst wird Ihnen das Schwierigkeiten machen. Beginnen Sie deshalb mit langsamen Mundöffnungen und werden Sie von Tag zu Tag „schneller".

Setzen Sie die Übungen so lange fort, bis Sie den Mund schnell, und ohne Seitabweichung und ohne Knacken öffnen können. Im allgemeinen wird das schon nach 8-10 Tagen erreicht.

Schon nach ein paar Tagen werden Sie die Übung so genau beherrschen, daß Sie diese Anleitung gar nicht mehr benötigen, Sie können dann auch üben wo und wann sich eine Gelegenheit bietet. Sobald Sie gelernt haben ohne Knacken zu öffnen, brauchen Sie auch den Spiegel nicht mehr. Sie können dann z. B. üben, wenn Sie am Schreib- und Arbeitsplatz sitzen, vor dem Fernseher usw....

Vergessen Sie aber nicht: Für 2-3 Monaten müssen Sie - mit Ausnahme bei der Übung - alles unterlassen, was zu einer weiten Mundöffnung führt! Nicht von Äpfeln, Brötchen usw. abbeißen, beim Gähnen sofort gegen das Kinn drücken und falls Sie singen sollten, nie mit weit geöffnetem Mund!