



Kleines Gelenk

mit großer Wirkung

Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich, Rückenbeschwerden, Kopfschmerzen, Tinnitus, Kribbeln in den Fingern und Armen oder aber Zahnschmerzen ohne erkennbare Zahnschäden – eine Craniomandibuläre Dysfunktion (kurz: CMD) könnte hierfür die Ursache sein.

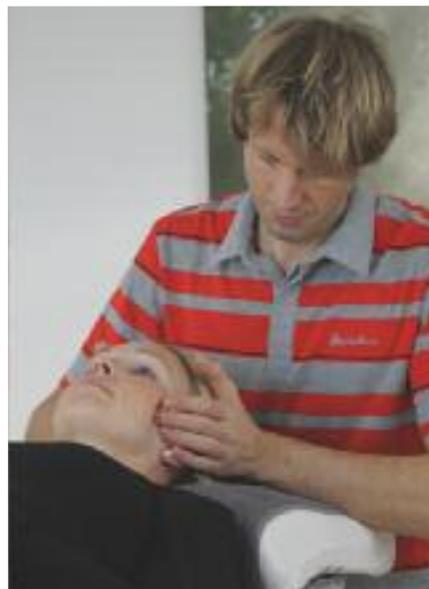
Maria L., 35 Jahre, klagt seit längerer Zeit über Spannungen im Hals-Nackенbereich, über Blockaden der Halswirbelsäule und Beschwerden bei der Rotationsbewegung. Häufig leidet sie unter Kopfschmerzen und Schwindelanfällen. Trotz diverser Arztbesuche, Medikamenten gegen Kopfschmerzen, Physiotherapie und Chiropraktik bei Bewegungseinschränkungen gab es keine nennenswerte Besserung.

Der Hinweis einer Freundin brachte sie schließlich in die Praxis des CMD-spezialisierten Physiotherapeuten und Osteopathen Daniel Deißer nach Waltenhofen. Er untersuchte sie, fragte ganz genau nach allen Beschwerden von Kopf bis Fuß und stellte fest, dass sowohl die Körperstatik von Maria als auch die Bisslage gestört waren. Eine kombinierte und individuell abgestimmte Behandlung im Spezialistenteam (Physiotherapie, Osteopathie und Zahnarzt) brachten innerhalb weniger Wochen den Durchbruch. Kein Schwindel mehr, Schmerzen nur noch in absoluten Stressphasen und eine deutlich verbesserte Lebensqualität.

Ein Fall von vielen. Immer mehr Menschen leiden unter der Erkrankung CMD. Sie wird nicht selten von Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Tinnitus, Rückenschmerzen, Bewegungseinschränkungen und Kiefergelenksproblemen geprägt.

CMD hat viele Gesichter...

Denn so vielschichtig CMD ist, so umfangreich ist ihre Entstehung. CMD ist der Überbegriff für eine Fehlregulation des Kiefergelenks sowie der daran beteiligten Muskeln und Knochen (Ober- und Unterkiefer bzw. Schädel). Kurz: CMD bezeichnet die Auswirkungen einer Fehlstellung zwi-

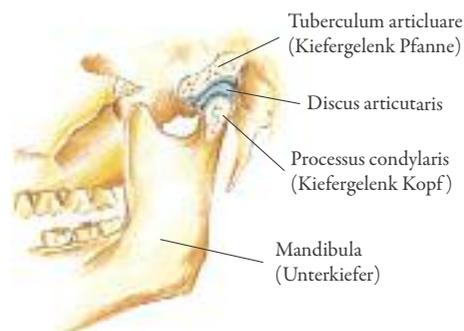
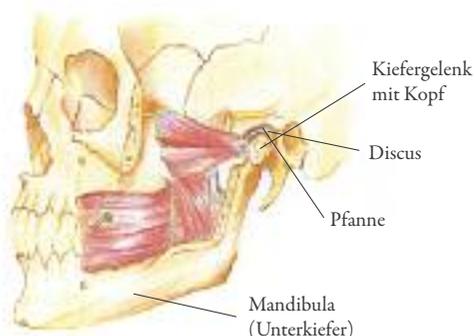


Der Osteopath ertastet entspannungsunfähige, verhärtete und entzündete Muskelfaserverdickungen, die sogenannten Triggerpunkte.

schen Schädel (Cranium) und Unterkiefer (Mandibula). Gemeint ist eine so genannte Fehlbisslage, bei der Ober- und Unterkiefer nicht richtig aufeinanderpassen.

»Das Tückische an der CMD ist die Vielseitigkeit der Symptome und Beschwerden, die daraus resultieren können«, erklärt Daniel Deißer. Da die Muskeln des Kausystems über Funktionsketten mit der Wirbelsäulenmuskulatur in Verbindung stehen, gehen die CMD-Symptome häufig über den Bereich des Kopfes hinaus. Es können unter anderem Nacken-/Schulterverspannungen, Blockierungen der Halswirbelsäule oder ein Beckenschiefstand auftreten.

CMD hat viele Gesichter und kann sich hinter vielen ganz unterschiedlichen Symptomen verstecken. »Die Ursachen einer CMD sind in vielen Fällen auf ein starkes



Mögliche Ursachen für CMD

- nächtliches Zähneknirschen oder Pressen
- Orthopädische/internistische und neurologische Probleme
- Verspannungen
- Zahnfehlstellungen (z. B. der Weisheitszähne)
- Fehlstellung und Beinlängendifferenzen im Beckenbereich
- Depression
- Haltungfehler
- Fehlbiss
- Okklusale Störungen (Veränderungen am Zahn): Zahnbehandlungen (langes Mund öffnen), schlecht sitzende Kronen, Brücken, fehlerhafte Füllungen; Knacken und Knirschen mit Verlust an Zahnschmelz
- Unfälle (oft auch Schleudertraumata)
- Genetik/Entwicklungsstörung
- hohe, psychische Belastung
- Kieferfehlstellung (Craniomandibuläre Dysfunktion)

Zusammenpressen der Kiefer (Bruxismus), Zähneknirschen oder einen Fehlbiss zurückzuführen«, so der Osteopath. Als begünstigende Faktoren werden psychische Belastungen, Stress oder Traumata (z. B. Schleudertrauma) gesehen. Diese auslösenden Ereignisse führen zu einer minimalen Veränderung im Bereich der Zähne und des Kiefers, wodurch es zu einer Änderung der Kieferposition kommen kann. Treffen Ober- und Unterkiefer nicht in der idealen Position aufeinander, kann es zu Störungen und Schmerzen kommen. Schon geringe Abweichungen genügen, um das optimale Funktionieren des Kausystems

und der benachbarten Strukturen zu beeinträchtigen. Durch die veränderte Kieferposition kommt es zu einem erhöhten Druck auf die Kiefergelenkstrukturen und die gesamten Schädelknochen. Die Muskulatur im Kiefer-, Kopf-, Nacken- und Rückenbereich wird nicht der Norm entsprechend belastet, was langfristig zu Schmerzen in diesen Bereichen führt. Bei den meisten Menschen sind Kopfschmerzen, die vom Hinterkopf ausgehen und oft Nacken- und Schulterbereich mit einschließen, das Hauptsymptom. Aber auch Gesichtsschmerzen, Rückenschmerzen, Schwindelattacken und Tinnitus



Mit speziellen, behutsamen Griffen werden Muskeln gelockert und Nerven aktiviert.

können weitere Symptome sein. Gerade für Patienten, die schon einen längeren, erfolglosen Behandlungsweg hinter sich haben, ist eine Therapie beim Osteopathen oder einem auf CMD spezialisierten Physiotherapeuten eine Möglichkeit, Linderung zu erfahren. Bei Verdacht auf eine CMD werden Zähne, Kiefergelenke und Muskulatur genauestens untersucht.

Hilfe zur Selbsthilfe

Als behandelnder Osteopath hat sich Daniel Deißer darauf spezialisiert, die funktionellen Zusammenhänge des Körpers zu erfassen, Störungen, die auf das Kiefergelenk Einfluss nehmen, aufzuspüren und zu behandeln. Zusätzlich zu seiner fünfjährigen, osteopathischen Ausbildung, qualifizierte er sich durch spezielle Fortbildungserien für Kiefergelenkstörungen. »Hierbei bietet die Osteopathie als ganzheitliches Konzept den Vorteil, Störungen und Blockaden zu erkennen, deren Ursachen eventuell auch in anderen Körperregionen liegen können«, so Deißer. Im Falle von Maria L. nimmt er sich Zeit für ein umfangreiches Anamnesegespräch zu Hauptproblemen, erlebten Traumata, Operationen, bisherigen Therapien, weiteren Beschwerden im Bereich des Kopfes,

- Schmerzen und/oder Bewegungseinschränkungen beim Öffnen oder Schließen des Mundes
- Verspannungen der Kiefermuskulatur besonders beim Aufwachen
- Schmerzen im Kiefergelenksbereich
- Kauschwierigkeiten
- Auffällige Abnutzungserscheinungen von Kauflächen eines oder mehrerer Zähne (Abrasionen)
- Zahnschmerzen ohne erkennbare Ursache
- Knacken eines oder beider Kiefergelenke bei Mundbewegungen/Kauen
- Zahnlockerungen/Zahnfleischrückgang
- Knirsch-Geräusche (besonders nachts bzw. im Schlaf)
- Gefühl, dass die Zähne nicht mehr richtig aufeinander passen

Mögliche auftretende Probleme – gelenknah:

Mögliche auftretende Probleme – gelenkfern:

- Gesichtsschmerzen
- Ohrgeräusche (Tinnitus)
 - Eingeschränkte Kopfbeweglichkeit bes. beim Drehen
- Kopfschmerzen (besonders Verspannungskopfschmerz an der Schädelbasis und an den Schläfen)
 - Verspannungen im Schulter- oder Nackenbereich
 - Einschlafen und Kribbeln in den Armen und Fingern
- Allgemeine Probleme, die die Augen betreffen
- Schultergelenksschmerzen
- Schwindel
- Schluckbeschwerden
- Ohrenscherzen
- Eingeschränkte Beweglichkeit des Beckens (ISG-Probleme)
- Allgemeine Rückenbeschwerden

des Skelett- und Organsystems. Der Osteopath testet alle Gelenke, um Auffälligkeiten (Dysfunktionen) herauszufiltern. Mit den Fingerspitzen untersucht er den Muskeltonus der Kau- und Kopfmuskeln. Bei Druck auf bestimmte (verhärtete) Muskelbereiche (sogenannte Triggerpunkte) werden Schmerzen ausgelöst. Zusätzlich untersucht er die Druckempfindlichkeit und Beweglichkeit des Kiefergelenks sowie des gesamten Schädels. Mit Hilfe spezieller Bewegungen und Griff-techniken ertastet er geringste Unregelmäßigkeiten von Gelenken, Muskeln und Bindegewebe. Durch gezielte, sanfte Berührungen und spezielle Techniken beeinflusst

er so Spannungszustände, löst Blockaden und Dysfunktionen. »Im Vordergrund steht die Hilfe zur Selbstheilung«, so Daniel Deißer. »Im Grund genommen mache ich nichts anderes, als dem Körper einen Anstoß zu geben und dabei die Selbstheilungskräfte im Körper zu aktivieren.«

Interdisziplinäre Zusammenarbeit

Da Diagnose und Therapie dieser Erkrankung sehr komplex sind, ist oft eine interdisziplinäre Zusammenarbeit mit dem Zahnarzt notwendig. Stellen ein Osteopath und ein spezialisierter Zahnarzt im Rahmen einer Untersuchung fest, dass Zähne und

Als behandelnder Osteopath hat sich Daniel Deißer darauf spezialisiert, Störungen, die auf das Kiefergelenk Einfluss nehmen, aufzuspüren und zu behandeln.



Kauflächen die Kieferfehlstellung beeinflussen, wird zur Korrektur des Fehlbisses eine spezielle Korrekturschiene durch den Zahnarzt gefertigt. Durch diese neue Kaufläche aus Kunststoff in der richtigen Kieferposition wird der Fehlbiss ausgeglichen und die Muskulatur wieder gleichmäßig belastet. Sie kann sich erholen und entspannen. Die Schiene sperrt den alten Biss, während mit der begleitenden, osteopathischen Behandlung der optimierte Biss eingestellt wird. Die Schiene ist herausnehmbar und sollte nach jeder Behandlung entsprechend angepasst werden, das heißt neu eingeschliffen oder aufgebaut werden. Dieser Prozess sollte so oft wiederholt werden, bis sich das craniomandibuläre System des Patienten soweit stabilisiert hat, dass keine Änderung mehr in der Unterkieferposition auftreten.

*Text: Johanna Strodl;
Fotos: Johanna Strodl (3); ©Dan Race/fotolia.com (1)
Illustrationen: Christine Pjof §*