



Dr. J. Kleinhenz  
Dr. A. Ghazi-Idrissi

## Selbstbehandlung von Kiefergelenkbeschwerden

Sie leiden unter einer Störung der normalen Beweglichkeit des Kauorgans, zu dem die Zähne, die Kaumuskeln und die Kiefergelenke gehören. Diese können über die obersten Halswirbel auch Auswirkungen auf den Nacken und Rücken haben. Möglicherweise haben Sie auch bereits eine Aufbisschiene vom Zahnarzt erhalten, um das Kiefergelenk nachts zu entlasten.

Damit so bald wie möglich eine normale Beweglichkeit erreicht werden kann, machen Sie täglich die folgenden Übungen. Dabei sollten Sie die Dauer und Stärke der Übungen langsam steigern, damit kein Muskelkater auftritt.

Ziel der Übungen ist eine Lockerung und bessere Durchblutung Ihrer Muskeln, die bessere Beweglichkeit des Unterkiefers und ein normales Kauen.

Sehr hilfreich kann es auch sein, dauerhaft einen Kirschkern im Mund zu tragen, dies verhindert sehr effektiv neue Verspannungen.

### Vorbereitung der Übungen

Sie benötigen einen kleinen Tischspiegel. Setzen Sie sich auf einen Stuhl vor einem Tisch, so dass Sie die Ellbogen aufstützen und den Kopf bequem in beiden Händen abstützen können. Stellen Sie den Spiegel so auf, dass Sie Ihren Kopf gut sehen können. Legen Sie neben den Spiegel eine Uhr, möglichst mit Sekundenzeiger.

### Übung 1

Stützen Sie die Ellbogen auf und kneten die beiden großen Backenmuskeln gleichzeitig mit den Händen (Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger) 3 min lang durch. Suchen Sie schmerzhafte Knoten auf und massieren diese sorgfältig, erst mit wenig Druck und dann mit zunehmenden Druck, bis sich die Knoten auflösen.

### Übung 2

Stützen Sie die Ellbogen auf, drücken die Handballen auf beide Seiten gegen die Schläfen und massieren 3 min. Auch hier sollten schmerzhafte Knoten noch mal extra massiert werden.

### Übung 3

Suchen Sie mit den Zeigefingern die Grube unter den Ohrläppchen auf. Sind hier schmerzhafte Punkte? Auch diese unter erst sanftem, dann stärkerem Druck 2-3 min massieren.

### Übung 4

Fassen Sie mit Daumen und Zeigefinger bei gesenktem Kinn auf den Unterkiefer. Der Daumen soll unter dem Kinn innen liegen, der Zeigefinger außen auf den großen Backenmuskeln. Sie spüren nun den Unterkieferknochen zwischen den Fingern. Massieren Sie am Knochen entlang und versuchen mit dem Daumen auch tief bis in die Weichteile unter dem Kinn zu gelangen.

### Übung 5

Stützen Sie den linken Ellbogen auf und legen das Kinn in die linke Hand. Öffnen Sie die Lippen und die Zahnreihen etwas und drücken dann den Unterkiefer gegen die linke Hand, ohne dass die Hand nachgibt. Achten Sie im Spiegel darauf, dass sich der Unterkiefer nicht bewegt. Nach 10 Sekunden entspannen Sie den Kiefer, stützen dabei die Stirn in beide Hände und lassen den Unterkiefer locker hängen, als ob er nicht mehr zu Ihnen gehört. Schütteln Sie den Kopf hin und her und lassen den Unterkiefer dabei hin und her baumeln. Jetzt wiederholen Sie die Übung auf der rechten Seite.

Die gesamte Übung soll zehnmal ausgeführt werden



Dr. J. Kleinhenz  
Dr. A. Ghazi-Idrissi

#### Übung 6

Danach legen Sie die Hände auf den Tisch und sehen sich im Spiegel an. Beißen Sie zu und öffnen dann die Lippen, so dass Sie die Zähne sehen können. Achten Sie auf die Mittellinie zwischen den Schneidezähnen. Öffnen Sie den Mund. Häufig können Sie sehen, dass die Mittellinie beim Öffnen abweicht und sich der Unterkiefer nach rechts oder links bewegt. Um dies zu verhindern führen Sie die folgende Übung durch. Sie pressen die Zungenspitze kräftig gegen die Innenseiten der hinteren oberen Backenzähne. Dort bleibt die Zunge während Sie den Mund langsam öffnen und im Spiegel darauf achten, dass der Unterkiefer nicht abweicht. (Sie können über die Spiegelmitte einen schwarzen Faden spannen, oben und unten mit Tesafilm befestigen. Dann führen sie die Mittellinie des Unterkiefers genau an dem Faden im Spiegel entlang). Vergessen Sie dabei die Zunge nicht, sie bleibt am Oberkiefer gegen die Backenzähne gepresst. Öffnen Sie den Mund zunächst langsam, nur so weit wie es ohne Schmerzen gerade möglich ist. Im Verlauf der Zeit können Sie den Mund immer schneller und weiter gerade öffnen.

Die Übungen sollten 3 x täglich durchgeführt werden. Allerdings sollten Sie die Übungen langsam steigern, so dass Sie keinen Muskelkater bekommen, z.B. am ersten und zweiten Tag 1 x täglich, dann 3 Tage 2 x täglich, dann 3 x täglich. Nach einigen Tagen brauchen Sie diese Anleitung nicht mehr und auch Tisch und Spiegel werden bald überflüssig. Dann können Sie die Übungen auch unterwegs, in deiner Pause oder vor dem Fernseher durchführen.

**Der wohl wichtigste Tipp ist aber ein anderer: Tragen Sie einen Kirschkern im Mund. Dies entspannt durch die regelmäßige Bewegung des Mundes und des Kauapparates die Muskulatur. Bonbons wirken nicht so gut.**