



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

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 die Störung harmlos. Sie müssen lediglich darauf achten, dass so bald wie möglich wieder einer normale Bewegung des Unterkiefers erreicht wird. Befolgen Sie dazu bitte genau die zahnärztlichen 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 nicht, wenn sich ihre Beschwerden schon nach einigen Tagen bessern sollten.

Das Ziel der Übungen ist, wieder eine normale Bewegung des Unterkiefers zu erreichen. Damit verschwinden auch des Gelenkknacken und eventuelle Gelenkschmerzen.

Nun zu den Übungen selbst:

Setzen Sie sich auf einen Stuhl vor den Tisch, und zwar so, dass Sie ihre Ellenbogen aufstützen und den Kopf bequem in beide Hände stützen können. Stellen Sie vor sich einen Spiegel auf, in dem Sie ständig ihren Kopf beobachten können. Spannen Sie senkrecht über die Spiegelmittle einen schwarzen Faden. Sie könne ihn oben und unten auf dem Siegel mit Tesafilm oder Heftpflaster befestigen.

Öffnen Sie nun die Zahnreihen etwas, so dass Sie mit den Zähnen gerade nicht aufeinander kommen. Öffnen Sie die Lippen so weit, dass Sie die Mittellinie zwischen den oberen und den unteren Schneidezähnen sehen können. Halten Sie den Kopf so, dass der Faden im Spiegel genau durch die Mittellinie zwischen den oberen und den unteren Schneidezähnen geht. Legen Sie eine Uhr mit Sekundenzeiger vor sich auf den Tisch.

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 wollen mit den unteren Schneidezähnen hinten in den Gaumen beißen. Achten Sie im Spiegel unbedingt darauf, dass die Mittellinien oben und unten nicht von einander abweichen. Vergessen Sie nicht, dass die Zungenspitze weit hinten am Gaumen liegen muss. In der Lage halten sie den Unterkiefer und Zunge 20 Sekunden lang.

Danach stützen Sie die Stirn in beide Hände und lassen den Unterkiefer ganz locker hängen, als ob er nicht zu Ihnen gehören würde. Schütteln Sie dabei den Kopf ganz leicht und versuchen Sie den

Unterkiefer „hin- und herbaumeln“ zu lassen. Diese Übungen sollten 10 mal hintereinander erfolgen, also Zunge und Unterkiefer nach hinten „spannen“ und abwechselnd damit „entspannen“. Wiederholen Sie diese Übung 3 mal am Tag, morgens, mittags und abends! Besser ist allerdings, wenn Sie häufiger üben.

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

1. 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 das nicht der Fall ist, verschieben Sie den Unterkiefer fälschlich zu der Seite, auf der Sie den Ton hören.
2. können sie unmittelbar über den Ohren in der Kopfhaut mit den Zeigefingern einen Muskel tasten, der sich anspannt, wenn Sie den Unterkiefer nach hinten ziehen? Die Anspannung muss auf beiden Seiten gleich sein. Dies ist die beste Kontrolle. Suchen Sie unbedingt diese Muskeln auf.

Nach 3-4 Tagen ändern sich die Übungen etwas: Sie machen alles wie oben, nur öffnen Sie den Mund. Achten Sie aber streng 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 Seitenabweichung und ohne Knacken öffnen können. Im Allgemeinen wird das schon nach 8-10 Tagen erreicht.

Schon nach ein paar Tagen werden Sie diese Übungen so gut beherrschen, dass Sie diese Anleitung gar nicht mehr brauchen. Sie können auch dann üben, wo immer sich eine Gelegenheit bietet. Sobald Sie gelernt haben, den Kiefer ohne Knacken zu öffnen, brauchen Sie den Spiegel nicht mehr. Sie können auch dann üben, wenn Sie am Arbeits- oder Schreibplatz sitzen.

Vergessen Sie aber nicht: Für 2-3 Monate müssen Sie – außer bei der Übung – alles unterlassen, was zu einer weiten Mundöffnung führt. Nicht von Brötchen, Äpfeln oder ähnlichem abbeißen. Beim Gähnen sofort gegen das Kinn drücken und falls Sie singen sollten, nie mit weit geöffnetem Mund.

Zusätzlich massieren Sie bitte Ihre Kaumuskulatur zwischen Daumen und Zeige- und Mittelfinger drei mal fünf Minuten täglich.

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Zahnarzt

Ihr Praxisteam