



Das Kiefergelenk So können Sie unbeschwert zubeißen

Schmerzhafte Verspannungen der Kaumuskulatur, Knacken beim Essen und Sprechen, aber auch Rückenschmerzen sind die Folgen, wenn wir sprichwörtlich versuchen, uns durchzubeißen

Kennen Sie das: Sie wachen nachts auf, weil Ihr ganzer Kiefer verspannt ist? Oder Sie können nicht schlafen, weil Ihr Partner knirschende Geräusche mit den Zähnen macht? Sie sind nicht allein – der „Bruxismus“ ist „in“ in Deutschland. Aktuell knirscht jeder fünfte Erwachsene nachts mit den Zähnen – vor allem wegen zunehmender privater und beruflicher Probleme!

zige Gelenk, das paarweise arbeitet“, ergänzt Dr. Lenard. „Über den Unterkiefer sind das linke und rechte Kiefergelenk fest verbunden. Wenn sich eins bewegt, muss das Zweite mitziehen!“ Und das gar nicht so selten: Immer wenn wir **sprechen oder schlucken**, sind Kiefergelenk und Muskulatur aktiv. Doch nur beim Kauen und Schlucken sollten Unter- und Oberkiefer direkt Kontakt haben –

Am stärksten betroffen sind dabei die 25- bis 44-Jährigen – Frauen viermal häufiger als Männer“, berichtet **Dr. Dr. Markus Lenard** aus der Praxis der Hamburger Klinik ABC Bogen. „Das Problem: Belastungsspitzen von bis zu 400 Kilo, die wir beim Aufeinanderreiben von Ober- und Unterkiefer erreichen, zermalmen nicht nur (Eck-)Zähne; sie überlasten auch unsere Kiefergelenke – mit weitreichenden Folgen!“



Dr. Markus Lenard: „Kiefergelenkserkrankungen können weitreichende Folgen haben!“

pro Tag gerade einmal eine halbe Stunde. In der restlichen Zeit befinden sie sich in einer Ruhe-Schwebelage, in der sich Kaumuskulatur und Kiefergelenk vom Tagesgeschäft erholen sollen – so weit die Theorie! „In der Praxis werden diese Ruhephasen durch **permanente Muskelanspannung** gestört“, so Dr. Lenard. „Nicht nur durch nächtliches Zähneknirschen, sondern auch durch Zahnfehlstellungen, zu hohe oder tiefe Füllungen oder Kronen. Oder durch die schädliche ‚Kopfhaltung‘ am PC!“

Sensibles Wunderwerk: Das Kiefergelenk ist die einzige Knochenbrücke des Menschen, die sich sowohl nach oben und unten, vor und zurück, aber auch nach links und rechts rotierend bewegen lässt. „Außerdem ist es das ein-
Knackgeräusche beim Essen
Durch die komplexe Verknüpfung mit dem Kopfhäl-



teapparat kann die Überlastung **weitreichende Folgen** haben: von schmerzhaften Verspannungen der Gesichts- und Kaumuskulatur über Nacken- und Rückenschmerzen bis hin zum Beckenschiefstand. Von Knackgeräuschen beim Essen und Sprechen über verminderte Mundöffnung bis hin zu Verdauungsstörungen, da die Nahrung ungenügend gekaut wird. Von Ohrgeräuschen bis hin zu Schwindel und Migräne! „Doch keine Angst“, beruhigt Dr. Lenard. „Je nach Art und Schweregrad der Kiefergelenkserkrankung können wir mit verschiedenen Therapien helfen.“ **Die Funktionsanalyse** spürt u. a. fehlerhafte Zahn-

Die Kau-Funktion

Das Kiefergelenk ist unser kleinstes, beweglichstes und am häufigsten genutztes Doppelgelenk. Es kann sich sowohl drehen als auch gleiten und befindet sich in unmittelbarer Nachbarschaft zum äußeren Gehörgang. Es besteht aus dem Gelenkköpfchen am Unterkiefer und der Gelenkpfanne an der Schädelbasis. Dazwischen befindet sich eine Faserknorpelscheibe – der Discus – als Puffer. Bänder und Muskeln stabilisieren das Gelenk und ermöglichen die Bewegungen des Unterkiefers beim Schlucken, Kauen und Sprechen.



Kiefergelenks und führt zur Entlastung des Kausystems. **Kieferchirurgie** stellt unter anderem die Verzahnung von Ober- und Unterkiefer wieder her.

So beugen Sie vor & helfen sich selbst

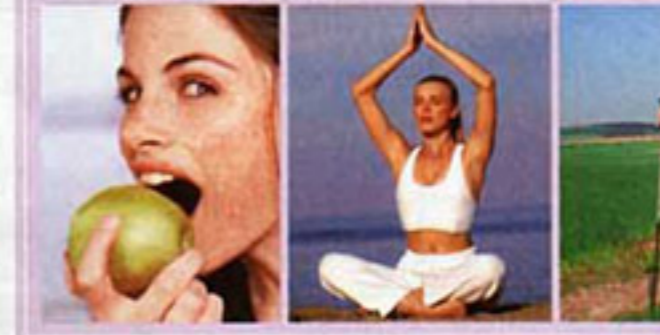
Achten Sie darauf, dass Sie sich möglichst nicht durchs Leben beißen müssen – also vermeiden Sie vor allem das stressbedingte Zusammenbeißen der Zähne – auch bei noch so konzentrierter Arbeit. **Schonung:** Bei akuten Gelenkschmerzen sollten Sie zunächst alle harten und krustigen Nahrungsmittel wie Äpfel und Brot meiden. Besser weiche und flüssige Speisen, wie Suppen, Nudelgerichte – danach aller-

dings nicht das Zähneputzen vergessen: klebrige und weiche Nahrung haftet gut an den Zähnen, führt zu Zahnbelägen und Karies. **Stressabbau:** Das Erlernen von Entspannungsübungen wie z.B. Yoga und autogenes Training (Kurse an der VHS) sorgen für eine allgemeine Ausgeglichenheit und Entspannung – so für einen ruhigen, erholsamen Schlaf ohne nächtliche Stressbewältigung. **Muskelübung:** Eine ge-

radlinige Mundöffnung sowie Selbstmassagen der verspannten Kaumuskulatur können helfen, die Muskulatur zu lockern und gleichmäßig zu aktivieren. **Schlafhaltung:** Die nächtliche Seiten- oder Bauchlage kann unsere Kiefergelenke einseitig mit Druck belasten und so zumindest die Beschwerden verschlimmern. Am günstigsten für die Kaumuskulatur und die Kiefergelenke ist die Rückenlage mit nicht zu hohem Kissen. **Bewegung:** Viel Bewegung an frischer Luft,

Kontakt mit anderen Menschen pflegen, eine gesunde Lebensführung vom Alltag mal abschalten und sich selbst Zeit schenken stärkt nicht nur unseren Allgemeinzustand, sondern baut nachweisbar auch Stress ab – und entlastet so den Kau-Apparat. **Heiße Rolle:** Legen Sie zwei Handtücher übereinander und rollen Sie sie spiralförmig ein. Gießen Sie danach bei senkrechter Position kochend heißes Wasser in den Kern und legen sich die Rolle auf die schmerzenden Wangen. Durch Abrollen kann die gespeicherte Wärme dann verstärkt werden. **Kalter Waschlappen:** Bei akuten Entzündungen hilft Kühlen. Allerdings niemals die Eispacks aus dem Gefrierschrank direkt auf die schmerzende Stelle legen; sondern vorher in ein Vlies oder Waschlappen einpacken.

Keine Äpfel, dafür Yoga und Walking



Die wichtigsten Info-Adressen

- **Klinikipp:** Zahnklinik ABC Bogen, ABC Straße 19, 20354 Hamburg, Tel. 040/35 00 41-0, www.klinik-abc-bogen.de
- **Arztverband:** Deutsche Gesellschaft für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie, Schoppastraße 4, 65719 Hofheim, Tel. 061 92/20 63 03, www.kik-koeln.de
- **Fachübergreifende Infos:** ICCMO Schuhstraße 35, 91052 Erlangen, www.iccmo.de
- **Physiotherapie:** „Kiefergelenke in Köln“ Werner Röhrig Frankfurter Straße 559, 51145 Köln, Tel. 0 22 03/ 3 95 16, www.kik-koeln.de
- **www.:** www.gzfa.de www.uni-koeln.de/med-fak/zahn/vorklinik/patinfo

Im nächsten Heft: **Aorta**. So bleibt die Schlagader gesund

Aktuelles aus der Forschung

An der Stanford-Universität (USA) wurden über **13 000 Menschen** zum Thema Zähneknirschen interviewt. Ergebnis: 8,2 Prozent knirschen mindestens einmal pro Woche. Die Hälfte der Betroffenen hat deshalb bereits deutliche Beschwerden wie morgendliche Muskel-, Kopf- und Gesichtsschmerzen oder erhebliche Zahnprobleme. Nach Analyse der Gelenkposition (Foto) und der Bewegungsbahnen des Unterkiefers (wird leider seit 1997 nicht mehr von der Krankenkasse bezu-



schusst) kann eine **Anti-Knirsch-Schiene** angefertigt werden, die der Patient nachts tragen muss. In vielen Fällen verschwinden damit innerhalb von Wochen die Beschwerden.