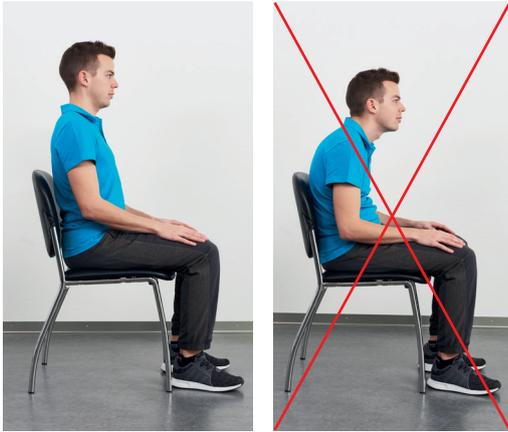


# Kiefergelenk



## Allgemeine Tipps

- Eine **gute Haltung hat einen positiven Einfluss** auf Ihre Kiefer- bzw. Gesichtsschmerzen. Die Stellung der Kiefergelenke und die Spannung der Kaumuskelatur können durch eine gute Haltung positiv verändert werden.
- Bei Problemen mit dem Kiefergelenk und der Kaumuskelatur ist es sinnvoll, **auf das Kaugummikauen zu verzichten** um die Kaumuskelatur zu entlasten.
- Die **Zungenspitze sollte locker** und ohne Druck hinter den oberen Schneidezähnen am Gaumen liegen.
- Die **Zähne** des Ober- und Unterkiefers **berühren sich im Ruhezustand nicht**. Nur beim Schlucken gibt es einen kurzen Zahnkontakt.
- Im Alltag sollten Sie Ihre Zungenposition und mögliche Zahnkontakte regelmässig **beobachten und wenn nötig korrigieren**. Die Kaumuskelatur wird so über die Selbstkontrolle und die wiederholte Korrektur entspannt.

## Beweglichkeitsverbesserung

Setzen Sie sich aufrecht hin, halten Sie ein Holzstäbchen mit den Fingern rechts und links fest und legen Sie es quer zwischen die Zähne. Schieben Sie jetzt die Unterkieferzahnreihe am Stäbchen entlang nach links, rechts und nach vorne. **Pro Richtung 10x**

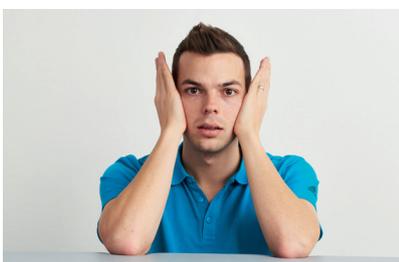


Steigerung: Stäbchen beim Üben nicht mehr festhalten und später die Bewegung ohne Stäbchen üben.

Tipp: Anfangs kann das Üben vor dem Spiegel hilfreich sein.

## Kieferöffnung Wenn das Kiefergelenk unbeweglich ist oder es bei der Mundöffnung knackt.

Setzen Sie sich aufrecht hin und führen Sie so viele Holzstäbchen wie möglich zwischen die Backenzahnreihen des Ober- und Unterkiefers auf einer Seite in den Mund. Es sollte im Kieferbereich ein leichtes Dehngefühl spürbar sein, aber kein Schmerz. Bleiben Sie mindestens 30 Sekunden in dieser Position. Anschliessend den Mund ca. 7 Sekunden aktiv offen halten, während Sie die Stäbchen herausnehmen. Jetzt die Übung auf der anderen Seite ausführen. **1 – 2x täglich**



## Massage

Setzen Sie sich entspannt an einen Tisch und setzen Sie die Ellenbogen auf den Tisch auf. Die Zunge ist locker am Gaumen und die Zähne berühren sich nicht. Die Wangen von unten nach oben langsam austreichen und dabei gleichzeitig den Mund öffnen.

### Der Spurhalter Wenn der Unterkiefer bei der Mundöffnung zur Seite schwingt.

In aufrechter Haltung vor den Spiegel stehen. Auf den Spiegel einen senkrechten Strich ziehen (z. B. mit Lippenstift oder einen Faden aufkleben). Später ist die Übung auch nur mit einer gedachten Linie möglich.

Den Kopf so positionieren, dass beim Blick in den Spiegel die Schneidezähnmittle von Ober- und Unterkiefer sich mit der Linie auf dem Spiegel decken. Öffnen Sie den Mund, ohne dass die Zähne diese Linie verlassen. Sollte die Zahnreihe des Unterkiefers zur Seite von der Linie abweichen, öffnen Sie den Mund nur soweit, dass Sie die Linie nicht verlassen.

In dieser Position mit den Fingern am Unterkiefer rechts nach links und links nach rechts einen leichten Druck ausüben. Der Druck darf aber nur so fest sein, dass der Unterkiefer in der Position (Schneidezähnmittle auf der Linie) gehalten werden kann. **3x täglich 6 Wiederholungen**



### Der Korken Wenn der Kiefer bei der Mundöffnung knackt, oder eine Verlagerung des Diskus festgestellt wurde.

Ausgangstellung: Setzen Sie sich aufrecht hin und öffnen Sie den Mund so weit, bis es leicht im Kiefer knackt. Messen Sie den Abstand zwischen den Schneidezähnen des Ober- und Unterkiefers mit einem Zentimetermass aus. Nehmen Sie jetzt einen Korken und schneiden Sie ihn so zu, dass die Breite diesem Abstand entspricht.

Positionieren Sie den Korken zwischen den Zähnen und führen Sie folgende Bewegungen nacheinander durch:



Unterkiefer vorschieben



Zubeissen



Unter Zubiss Unterkiefer nach hinten ziehen



Lockerlassen

### So oft wie möglich, min. 20x / 3 – 6x täglich

Nach dem Üben sollte das Knacken während der Mundöffnungsbewegung früher auftreten bzw. weg sein. Dies bedeutet, dass der Diskus im Kiefergelenk wieder besser sitzt.

Tipp: Wenn Sie erreicht haben, dass das Knacken bei der Mundöffnung früher auftritt, schneiden Sie den Korken kleiner, so dass die Breite dem neuen Abstand bis zum Knacken entspricht.



### Dehnung Kiefermuskulatur

Setzen Sie sich aufrecht hin. Fixieren Sie den Kopf mit einer Hand im Schläfenbereich. Der Mund ist leicht geöffnet – die Zähne berühren sich nicht. Ziehen Sie den Unterkiefer mit einer Hand zur Gegenseite, bis Sie ein Ziehen/Dehngefühl im Wangenbereich spüren. Halten Sie diese Position mindestens 30 Sekunden.

**1x täglich 3 – 4x mind. 30 Sekunden**