



Entspannungsübungen und Techniken für die Kiefergelenksmuskulatur

Zur Einführung

Führen Sie die Übungen bitte exakt aus. Nur so können Ihnen die Übungen optimal helfen. Kiefergelenksbeschwerden können sich spontan bessern oder länger dauern; bitte geben Sie nicht zu früh auf.

Alle Übungen sollten öfters wiederholt werden und mehrmals täglich durchgeführt werden,

am Besten immer bei erkannten Stresssituationen anwenden.

Um einen größtmöglichen Erfolg zu erreichen sollten Sie die Übungen über einen längeren Zeitraum durchführen.

Zu Beginn ein paar häufig gestellte Fragen

? Was können Sie mit der Selbstbehandlung erreichen?

! Erstes Ziel: Schmerzfreiheit oder zumindest Schmerzlinderung.

? Was sollen diese Übungen bewirken?

! Eine bessere Durchblutung Ihrer Kaumuskelatur. Durch die bessere Versorgung Ihrer Kaumuskelatur mit sauerstoffreichem Blut können die Muskeln entspannen. Dies bewirkt eine deutliche Schmerzlinderung.

? Mein Zahnarzt hat festgestellt, dass meine Kiefergelenke zu sehr komprimiert sind. Helfen diese Übungen?

! Ja, durch das Herabsetzen der Spannung in den Mundschließmuskeln entsteht weniger Druck auf die Kiefergelenke.

Nun zu den Übungen

? Was brauchen ich für die Übungen?

! Einen Stuhl, einen Tisch, einen Spiegel, eine Uhr, evtl. Untersuchungshandschuhe oder gut gewaschene Hände, um einer Infektion vorzubeugen.

Viel Erfolg mit den Übungen und gute Besserung wünscht Ihnen Ihr Physiotherapie-Team Krijnen

Übungen aus: W. Stelzenmüller, J. Wiesner: Therapie von Kiefergelenkschmerzen. Stuttgart: Thieme; 2004

Übung 2-1:

-A-

Massage des M. masseter (Wangenmuskel)

Übungszeit: ca. 2 Minuten auf jeder Seite

Sie sitzen auf einem Stuhl und legen den Daumen der rechten Hand in die Innenseite der linken Wange. Der Zeige- und der Mittelfinger der rechten Hand werden von außen auf den durch den Daumen hervorgehobenen linken Wangenmuskel gelegt.

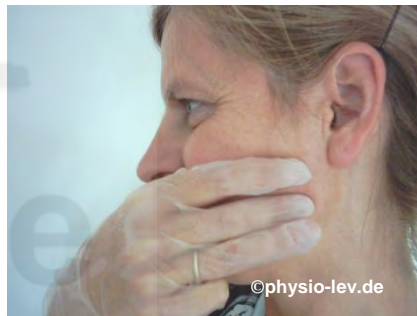
Mit kreisenden Bewegungen massieren Sie den Wangenmuskel von innen und außen. Ebenso massieren Sie den M. masseter rechts.



-B-

Ertasten von Myogelosen

Während Sie Ihre Wangenmuskulatur massieren, suchen Sie diese bitte nach schmerzhaften Knoten ab und versuchen, die Knoten mit leichtem bis mittelstarkem Druck aufzulösen.





Übung 2-2:

Entspannung des M. temporalis (Schläfenmuskel)

Übungszeit: ca. 2 Minuten

-A- Sie sitzen auf einem Stuhl. Ihre Handballen massieren mit leichtem Druck in kreisenden Bewegungen beide Schläfen.

-B- Wenn Sie beim Massieren schmerzhafte Punkte bemerkt haben, suchen Sie diese mit Ihren Zeige- und Mittelfinger auf. Massieren Sie diese Punkte kreisend mit leichtem Druck. Auch diese Übung symmetrisch durchführen.



Massage der großen Mundschließmuskeln

Übung 2-3:

Entspannung für den M. masseter

Übungszeit: ca. 2 Minuten; Diese Übung symmetrisch durchführen.

Sie legen Zeige- und Mittelfinger der linken Hand bei gesenktem Kinn an den linken Kieferwinkel (linken hinteren unteren Rand des Unterkiefers) und beginnen, die Muskulatur außen am Kieferwinkel mit kreisenden Bewegungen bei leichtem steigendem Druck zu massieren.

Analog massieren Sie gleichzeitig die rechte Seite

Übung 2-4:

Entspannung für den M. pterygoideus medialis; Münzenzähl-Übung

Sie umgreifen mit Ihrem Daumen den Kieferwinkel. Der Daumen liegt innen am Ansatz des innen verlaufenden Mundschließmuskels (M. pterygoideus medialis).

Der Zeigefinger liegt außen auf dem Muskelbauch des großen Mundschließmuskels (M.masseter).

Wenn Sie den Kieferwinkel wie oben beschrieben umfasst haben, massieren Sie nun mit einer Bewegung die an Münzenzählen erinnert.

Drücken Sie die Daumen möglichst hoch in die weiche Muskulatur, während des Zeigefingers im äußeren Bereich des Kieferwinkels kreisend massiert.

Diese Massage sollen Sie so ausführen, dass Sie auf keinen Fall starke Schmerzen verspüren.



Übung 2-5:

Entspannung für den M. pterygoideus lateralis (der Muskel, mit dem Sie den Unterkiefer seitlich bewegen können) Übungszeit: ca. 2 Minute.

Leider ist der M. pterygoideus lateralis versteckt unter dem Jochbein. Deswegen können Sie ihn nicht direkt massieren. Um den Muskel zu entspannen, wenden Sie die Technik „Halten und Entspannen“ an.

Halten und Entspannen für den rechten (!) Muskel

Drücken Sie Ihren linken (!) Kinnwinkel in die linke Hand. Wichtig: Der Mund ist leicht geöffnet, die Lippen berühren sich nicht. Drücken Sie so, als wollen Sie Ihre linke Hand zur Seite drücken.

Die linke Hand darf sich jedoch nicht bewegen. Halten Sie diese Position für 6 Sekunden und wiederholen Sie den Druck 8-mal.

Achtung: jeweils 1x links und dann erst 1x rechts (insgesamt 8x links und 8x rechts).

