

KIEFERPROBLEME BELASTEN AUCH DEN RÜCKEN

Nicht immer sind Verspannungen an Rückenschmerzen Schuld. Auch eine Fehlstellung der Zähne und Kiefer kann der Auslöser sein.



Bei CMD ist der Spezialist gefragt.

Hilflos erduldet so mancher Patient chronische Schmerzen in Kopf, Nacken und Rücken, weil auch Besuche beim Hausarzt und Orthopäden keine Besserung bringen. Schuld kann eine Fehlstellung und Funktionsstörung des Kiefers sein, die den Betroffenen harmlos erscheint, jedoch genau diese Beschwerden auslöst. Experten sprechen dann von einer Craniomandibulären Dysfunktion oder kurz: CMD. Cranium ist das lateinische Wort für Schädel, Mandibula bedeutet Unterkiefer und Dysfunktion heißt Fehlfunktion. „Schwindel, Migräne, meist einseitige Schmerzen in den Bereichen Stirn, Kie-

fergelenk, Ohren und Nacken sowie an der Wirbelsäule stellen typische Symptome dieser Krankheit dar“, erklärt Dr. A.-Meric Prause, Kieferorthopäde aus Delmenhorst.

Störung mit Dominoeffekt

Zahnfehlstellungen, eine unregelmäßige Zahn Anatomie, schlecht sitzender Zahnersatz wie auch übermäßiges Knirschen und Beißen im Schlaf führen zu einer starken Belastung der Kiefergelenke. Eine Schiefelage des Kiefers kann entstehen, die das gesamte craniomandibuläre Gefüge beeinträchtigt: Das fein austariertere Zusammenspiel von Zäh-

nen, Kiefer, Sehnen, Muskulatur und Kiefergelenk ist aus dem Gleichgewicht geraten. Die Fehlstellung der Zähne und der „falsche Biss“ haben weitreichende Folgen, denn die Kaumuskelatur ist über den Schädel mit der Rückenmuskulatur verbunden. Wenn jeder Zahn nicht mehr den optimalen Kontakt mit dem Gegenzahn hat, Druck und Gegenruck also nicht mehr passen, versucht die Muskulatur des Kauapparates, das Ungleichgewicht auszugleichen. Diese ständige zusätzliche Anstrengung führt auf Dauer zu Verspannungen und Schmerzen im Kopf und Nackenbereich. Schließlich strahlen sie in den gesamten Rücken aus. Da die Schmerzen in einer Kettenreaktion von oben nach unten auftreten, sprechen Spezialisten von einer „absteigenden Symptomatik“.

Die CMD erkennen

„Eine CMD kann sich bei jedem Menschen ganz unterschiedlich auswirken. Durch die Fehlstellung der Zähne ist eine Verkürzung der Kaumuskelatur möglich, die wiederum Auswirkungen auf die Wirbelsäule hat und zu ihrer Verdrehung führen kann“, erklärt Dr. Jochen H. Schmidt von der Kölner Zahnklinik Carree Dental. „Auch eine eingeschränkte Unterkieferbeweglichkeit oder Blockierungen der Halswirbelsäule sind möglich.“ Er schätzt, dass etwa zehn Prozent der Deutschen unter CMD-bedingten Symptomen wie Kopf-, Nacken-, Ohren- oder Gelenkschmerzen sowie Schwindel leiden. Im Vergleich zu Männern seien Frauen wesentlich häufiger betroffen. Dabei können auch psychosoziale, hormonelle und genetische Faktoren eine Rolle spielen. Sie müssen bei der Diagnose ebenfalls in Betracht gezogen werden.



Physiotherapie kann helfen.

Symptome sind eine eingeschränkte Kieferöffnung, Zahnfehlstellungen, die zu Problemen mit dem Aufeinanderpassen des Ober- und Unterkiefers führen, sowie ausstrahlende Schmerzen im Mund- und Gesichtsbereich“, weiß Dr. A.-Meric Prause. Auch knackende Geräusche der Gelenke beim Kauen sowie Öffnen und Schließen der Kiefer gelten als Vorboten der Folgeschäden von Kieferfehlstellungen. Wenn zudem einseitige Verspannungen und Beschwerden in den genannten Körperregionen in Kombination mit diesen Symptomen auftreten, dann sollten Betroffene nicht nur zum Orthopäden gehen, sondern außerdem auch

Auf Signale des Körpers achten

Experten empfehlen Personen mit Rückenschmerzen, besonders aufmerksam auf erste Anzeichen einer möglichen CMD zu achten. „Typische

zu einem zahnmedizinischen Facharzt. Durch genaue Untersuchungen wie zum Beispiel eine Funktionsdiagnostik des Kiefergelenks lässt sich klären, ob eine CMD vorliegt und die Schmerzen verursacht.

Wenn sich der Verdacht bestätigt

Bei einer Kieferfehlstellung versprechen unterschiedliche Behandlungsmethoden Linderung. Liegt der Auslöser der CMD-Erkrankung in der unregelmäßigen Zahn Anatomie oder in Zahnfehlstellungen, helfen individuell gefertigte Zahnspangen, allmählich wieder eine spannungsfreie Kieferstellung zu erlangen. Wenn starkes Zusammenbeißen und Knirschen das Kauorgan überlasten, sorgen eine speziell angefertigte Aufbisschiene und Entspannungsübungen wie zum Beispiel Autogenes Training für Entlastung. Unterstützend wirken dabei Physiotherapien gegen die Verspannung im Nacken und Rücken, sie ersetzen jedoch keine kieferorthopädischen Maßnahmen.

Wichtig für den Behandlungserfolg ist nicht nur eine gut abgestimmte „konzertierte Aktion“ zwischen Patient und Fachärzten, sondern auch ein gutes Gespür für den eigenen Körper sowie Stressabbau. ■

Schluss mit Husten!



Hustensaft für Erwachsene im Einzelportions-Beutel

Prospan® Hustenliquid – mit der Kraft des Efeus

- › wirksam
- › schnell
- › pflanzlich

PROSPAN®



Hustenmedizin

Prospan® Hustenliquid, Flüssigkeit. **Wirkstoff:** Efeublätter-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Zur Besserung der Beschw. b. chron-entzündl. Bronchialerkrank.; akute Entzünd. der Atemwege m. der Begleiterschein. Husten. **Hinweis:** Bei länger anhaltenden Beschw. oder bei Auftreten von Atemnot, Fieber wie auch bei eitrigem oder blutigem Auswurf umgehend Arzt aufsuchen. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**
Stand der Information: März 2012. Engelhard Arzneimittel GmbH & Co.KG, Herzbergstr. 3, 61138 Niederdorfelden

