

# Kleines Gelenk, großer Einfluss

Das Kiefergelenk ist relativ klein und doch kann es den ganzen Organismus gehörig durcheinanderbringen. Eine Funktionsstörung des Gelenks kann zum Beispiel die Ursache für Kopf- und Rückenschmerzen, Schwindel und Schmerzen im Nacken- und Schulterbereich sein. Aber die Beschwerden lassen sich lindern.



**K**opf, Nacken und Rücken zählen zu den am häufigsten von Schmerzen betroffenen Körperregionen. Etwa 70 Prozent der deutschen Bevölkerung kennen laut einer Studie der Bertelsmann Stiftung solche Beschwerden aus eigener leidvoller Erfahrung und wissen, wie stark die Lebensqualität dadurch eingeschränkt wird. Bei einem Großteil der Fälle ist die Ursache eine Funktionsstörung des Kiefergelenks, die medizinisch als Cranio Mandibuläre Dysfunktion (CMD) bezeichnet wird.

Das Kiefergelenk ist ein ausgeklügeltes System aus Knochen, Muskulatur und Sehnen. Beim Essen oder Sprechen muss es rotieren, sich auf und ab, vor- und zurückbewegen. „Wenn dabei etwas hakt, Ober- und Unterkiefer nicht optimal aufeinander treffen, hat das schmerzhafte Folgen, die bis in andere Körperbereiche ausstrahlen“, weiß Physiotherapeut Samir El Farfachi.

Die Ursachen von Kieferbeschwerden können vielfältig sein: Abgenutzter Kiefergelenkknorpel oder ständiger Druck durch nächtliches Zähneknirschen, aber auch Fehlhaltungen, zum Beispiel durch eine falsche Brille, zu hohe Zahnfüllungen oder Schwellungen der Kaumuskulatur können zu einem Fehlbiss führen. „Dann schließen die Zahnreihen nicht mehr harmonisch, und der Unter-



**Physiotherapeut Samir El Farfachi**

kiefer verschiebt sich in eine neue Position, um die Fehlstellung auszugleichen. Die Kaumuskulatur wird zu stark und falsch belastet“, erklärt Samir El Farfachi. „Diese Probleme können sich fortsetzen bis in den Nacken und den Schultergürtel.“

Zu der häufigsten Ursache für Kiefergelenksbeschwerden zähle aber Stress, weiß Samir El Farfachi aus seiner täglichen Arbeit mit Patienten. „Viele Menschen reagieren auf negative Erlebnisse, Belastungen, Stress und Leistungsdruck mit einer verstärkten Anspannung der Kiefermuskulatur“, so der Physiotherapeut.

Bis CMD diagnostiziert wird, haben viele Patienten oftmals bereits eine lange Leidenszeit hinter sich. Denn: „Die Beschwerden sind oft diffus und schlecht zuzuordnen, was die Diagnose erschwert.“ Eine Störung im Kieferbereich kann unter anderem zu Schmerzen direkt am Gelenk, im Schläfenbe-

reich, im Gesicht, im Mund, an den Zähnen, in den Ohren, im Nacken oder im Rücken führen. Weitere Symptome können Klick-, Knack- oder Knirschgeräusche im Kiefergelenk sein. Die Dysfunktion kann die Mundöffnung beeinträchtigen oder zu Blockaden im Nackenbereich führen. Ein gestörter Schlaf, sowie Stimmungsschwankungen und Angstzustände können ebenfalls Symptome sein.

## Stress reduzieren

Ist die Diagnose gestellt – Anlaufstellen für Patienten können neben Physiotherapeuten Zahnärzte, Mund-Kiefer-Gesichtschirurgen und Kieferorthopäden sein – ist eine gute interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen den beteiligten Ärzten und Therapeuten wichtig, um eine optimale Behandlung des Patienten zu erreichen.

Wenn Patienten nachts mit den Zähnen knirschen, kann eine Knirsch- oder Aufbisschiene Abhilfe schaffen. Sie schützt die Zähne vor Abnutzung durch das Knirschen und trennt Oberkiefer und Unterkiefer voneinander. „Die Verspannungen im Kiefer, die häufig mit dem Knirschen einhergehen, löst eine solche Schiene aber nicht“, gibt Samir El Farfachi

zu bedenken. „Dass ist mit einer Funktionsschiene möglich, die dicker ist und die Kiefergelenke entlastet.“ Falls eine Zahn- oder Kieferfehlstellung Ursache der Schmerzen ist, führt der Weg zum Kieferorthopäden. Dieser kann zum Beispiel mit einer Zahnspange daran arbeiten, die Fehlstellung zu beheben.

Als begleitende Maßnahme haben sowohl der Zahnarzt als auch der Kieferorthopäde die Möglichkeit, dem Patienten die Manuelle Therapie für das Kiefergelenk zu verordnen.

„Durch gezielte therapeutische Techn-



**Schmerzen Nacken oder Rücken, kann der Kiefer Schuld sein.**

FOTOS: STASIQUE/AFRICA STUDIO - STOCK.ADOBE.COM, PRIVAT

niken am Kiefergelenk und an der umliegenden Muskulatur kann das Gelenk wieder beweglicher gemacht werden“, erklärt Samir El Farfachi. Fehlstellungen können korrigiert und Schmerzen dadurch dauerhaft beseitigt werden.

Ein wichtiger Schritt ist es außerdem, die auslösenden Faktoren für die Kieferproblematik zu vermeiden oder zumindest stark zu reduzieren. „Da eine der Hauptursachen Stress ist, kann man versuchen, den Ursachen auf den Grund zu gehen und stattdessen für Entspannung und Ausgleich im Alltag sorgen“, rät Samir El Farfachi. Der Therapeut rät zu Sport oder Entspannungsübungen, wie zum Beispiel Yoga oder Pilates. „Aber eigentlich ist jede Form von Sport sinnvoll, solange sie zum Stressabbau verhilft.“ Führen Sport oder andere Aktivitäten gar nicht zum Erfolg, sollte man auch den Weg zum Psychologen nicht scheuen. „Wer unter dauerhaftem Stress oder psychologischen Problemen leidet und selbst nicht gegensteuern kann, sollte diese Möglichkeit in Erwägung ziehen.“ Mit seiner Hilfe könne an diesen Problemen gearbeitet und Verhaltensstrategien entwickelt werden, um diese negative Spirale auch dauerhaft zu durchbrechen.