

CMD - Kieferproblem

Alle Informationen und Übungen auf unseren Programmen sind eigenverantwortlich durchgeführt. Haftungen und Gewährleistungen sind damit grundsätzlich ausgeschlossen. Ihre 04321 Physiotherapie.

04321
GESUND & AKTIV

PERCY RIPPE
PHYSIOTHERAPIE

CMD

Kiefer-Kopf- und Nacken- schmerz



Bei Ihnen wurde eine Fehlregulation der Muskel-/Gelenkfunktion des Kiefergelenkes CMD (Craniomandibuläre Dysfunktion) festgestellt? Sie leiden unter Schmerzen in der Kaumuskulatur, im Kiefergelenk, im Kopf oder Schulter-Nacken-Bereich?

Mit einem gezielten Übungsprogramm können Sie Ihre Schmerzen, durch Verspannungen im Bereich der Kaumuskulatur, lindern und die Beweglichkeit des Kiefergelenkes verbessern. Können Bewegungen des Kiefers in der Ausführung harmonisiert und ein luxierter (Fehlposition, Knacken) Discus articularis (Knorpel um das Kiefergelenk) wieder neu positioniert werden.

Bei verspannter Kaumuskulatur empfehlen wir gerne Wärme zur Durchblutungsverbesserung der Muskulatur. Nur bei einer starken Entzündung sollten Sie evtl. Kälte oder Eis verwenden. Belasten Sie Ihr Kiefergelenk nicht unnötig mit Kaugummikauen oder mit dem Essen von harten Speisen wie Äpfeln oder Brotkrusten.

Ein Übungsprogramm sollte anfangs mindestens zwei bis dreimal täglich durchgeführt werden. Nicht gegen oder über einen starken Schmerz hinaus üben. Als Hilfsmittel für die Bewegungsübungen brauchen Sie eventuell einen Spiegel einen Mundspatel und evtl. Handschuhe. Zur Orientierungshilfe beim üben der symmetrischen Mundöffnung kann man mit einem wasserlöslichen Stift (Lidschatten, Eyeliner oder Kajal) eine vertikale Linie auf dem Spiegel, oder direkt auf Stirn, Nase und Kinn zeichnen.

In diesem Programm wenden wir folgende Techniken an:

- Entspannungsübungen
- Massagen
- Bewegungsübungen
- Koordinations- und Kräftigungsübungen

Verlieren Sie nie den Mut, Erfolge stellen sich oft erst nach längerem Üben ein. Tragen Sie wie verordnet Ihre Aufbisschiene, nachts oder auch tagsüber. Bei einer Beschwerdeverstärkung nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Zahnarzt oder Physiotherapeut auf.

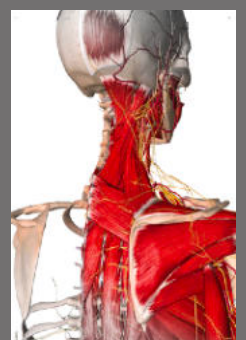
Eine gezielte Therapie ersetzt dieses Programm nicht, es dient lediglich zur Anleitung zum Üben und unterstützen des Erreichten.



CMD

**Eine weit
verbreitete
Problematik**

Sehr geehrte Leserinnen und Leser, aus wettbewerbsrechtlichen Gründen weisen wir an dieser Stelle ausdrücklich darauf hin, dass diese Texte und Darstellungen ausschließlich der Information dienen und nicht als Werbung zu verstehen sind. Wir geben mit diesem Informationstexten und Bebilderungen weder ein Heilversprechen ab noch veröffentlichen wir hiermit eine Wirkungsbehauptung. Im Einzelfall kann eine dargestellte Behandlungsform nicht angezeigt sein und darf deshalb nicht durchgeführt werden. Der Ordnung halber erwähnen wir, dass alle Dateien ein © Copyright tragen und damit urheberrechtlich geschützt sind. Gerne können Sie uns ansprechen, ob Sie die Dateien kopieren dürfen. 04321 gesund&aktiv lillykönig&percyrippe physiotherapie percy rippe info@percy-rippe.de info@af35.de



Ü

Übungsprogramm zur Unterstützung



Nach der gezielten Therapie, geht's erst richtig los.

Übung macht den Meister.



Ziel ist es auch, die entspannte Position des Kiefers zu automatisieren

Um ein langfristiges und gutes Ergebnis zu erzielen, muß wie immer, geübt werden.

Wir empfehlen zur Entspannung immer die Rückenlage mit Wärme im Nacken und vor allem Ruhe. Entspannen Sie die Kaumuskulatur und lassen Sie den Unterkiefer ganz locker hängen; die Zähne sollen sich dabei nicht berühren.

Entspannungsübung sollten immer in Rückenlage ausgeführt werden.

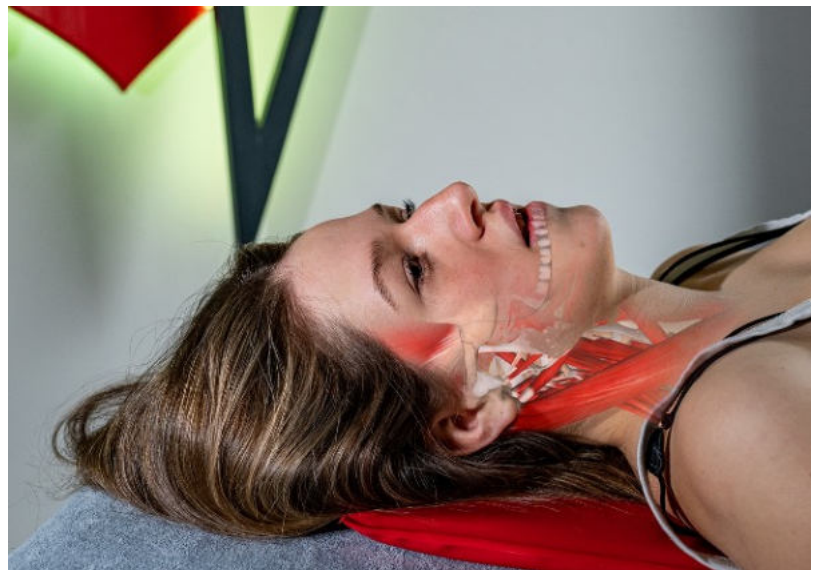
Mit der Zeit kann man diese „entspannte Kiefer-Position“ auch im Alltag halten, so auch im Stehen, Gehen etc.. Es macht jedoch immer Sinn, sich dabei zu entspannen und das geht am besten in Ruhe und Rückenlage.

1 Entlastung des Kiefergelenkes in Ruhe

Ziel: Entlastung des Kiefergelenkes

Start:

1. die Zunge wird nie an den Gaumen gepresst
2. öffnen Sie die Zähne leicht
3. legen Sie die Zunge an die oberen Schneidezähne
4. die Zunge sollte immer zwischen die vorderen Zähne passen
5. öffnen und schließen Sie den Mund ganz leicht
6. Behalten Sie dabei den Kontakt zwischen Zunge und den Zähnen
7. Position häufiger am Tag kontrollieren und ggf. als Übung im Alltag einbauen



**3min
2-3mal
tägl.**

**immer im
Alltag darauf
achten**

Beachte!!!

1. Entspannte Position unter Einhaltung der geraden Haltung der Halswirbelsäule
2. Kopf liegt flach auf der Unterlage und Halswirbelsäule hat leichten Kontakt zur Unterlage

M Massagen und damit Verspannung senken



**Massagen
sind immer
weich und
ohne Schmerz
auszuführen**

Die besonders schmerzhaften Muskelgruppen sollten vom erhöhtem Muskeltonus (Spannung im Muskel) gesenkt werden.

Das erreicht man nur durch leichte und weiche massierende Bewegungen. Sollte der Tonus stark erhöht sein, wird der Druck bei der Massage dann entsprechend deutlich vermindert.

Als Methode empfiehlt sich die Kombination von Streichungen, Zirkelungen und Knetungen.

Die Intensität der Massage so wählen, dass es maximal ein leichtes Ziehen spürbar ist, aber nie über die Schmerzgrenze gehen.

Spezielle Schmerzstellen zusätzlich 2–3 Minuten massieren. Zwischen den einzelnen Massagen immer wieder Entspannungsübungen machen, also mal nichts machen.

Wir empfehlen hier immer eine entspannte Umgebung und die Rückenlage. Mit zusätzlicher Wärme im Nacken, erzielt man eigentlich die besten Erfolge.

Immer die entspannte Position bei den Massagen, unter Einhaltung der geraden Haltung der Halswirbelsäule beachten. Der Kopf liegt flach auf der Unterlage und Halswirbelsäule hat immer leichten Kontakt zur Unterlage.

2 Eigenmassage des Musculus masseter

Ziel: Entspannung der oberflächigen, großen Kaumuskulatur

Start:

1. öffnen Sie die Zähne leicht
2. legen Sie die Zunge an die oberen Schneidezähne
3. zwei Finger im Bereich des Kiefergelenks flächig ansetzen
4. Kaumuskeln beidseits mit beiden Händen und kreisenden Bewegungen massieren. Besonders auch die Ansatzstellen am Kiefer oben und unten massieren
5. die verspannte Seite nur leicht und weich (Tonus senkend) bearbeiten



**3min
2-3mal
tägl.**

**3 mal 90 sek
&
5 sek. Pause**

Beachte!!!

1. Entspannte Position unter Einhaltung der geraden Haltung der Halswirbelsäule
2. Kopf liegt flach auf der Unterlage und Halswirbelsäule hat leichten Kontakt zur Unterlage

3 *Eigenmassage des Musculus temporalis*

Ziel: Entspannung der großen Kaumuskulatur

Start:

1. öffnen Sie die Zähne leicht
2. legen Sie die Zunge an die oberen Schneidezähne
3. Handballen oder drei Finger im Bereich oberhalb der Schläfen flächig anlegen
4. Kaumuskeln beidseits mit kreisenden Bewegungen und Ausstreichungen massieren
5. Schläfen bitte unbedingt auslassen
6. die verspannte Seite nur leicht und weich (Tonus senkend) bearbeiten



**3min
2-3mal
tägl.**

**3 mal 90 sek
&
5 sek. Pause**

Beachte!!!

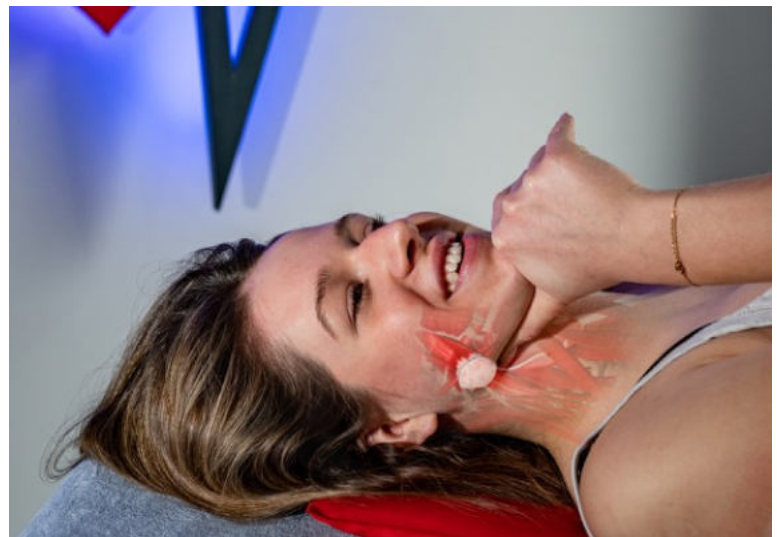
1. Entspannte Position unter Einhaltung der geraden Haltung der Halswirbelsäule
2. Kopf liegt flach auf der Unterlage und Halswirbelsäule hat leichten Kontakt zur Unterlage

4 *Massage des Musculus pterygoideus med.*

Ziel: Entspannung der Kaumuskulatur im Zungengrund

Start:

1. öffnen Sie die Zähne leicht
2. legen Sie die Zunge an die oberen Schneidezähne
3. den Daumen an die Innenseite des Unterkiefers ansetzen, recht weit hinten am Kiefer
4. leicht in die Tiefe rutschen, oft ist der Unterschied rechts / links deutlich zu spüren
5. die Finger leicht am Kiefer und Kinn abstützen
6. Zungengrund entspannen
7. den Druck über den Daumen erhöhen und halten
8. die Spannung löst sich nach ein ca. 15-30 Sekunden



**3min
2-3mal
tägl.**

**3 mal 15-30
sek. halten &
5 sek. Pause**

Beachte!!!

1. Entspannte Position unter Einhaltung der geraden Haltung der Halswirbelsäule
2. Kopf liegt flach auf der Unterlage und Halswirbelsäule hat leichten Kontakt zur Unterlage

5 *Massage des Musculus pterygoideus lat.*

Ziel: Entspannung der tiefen Kaumuskulatur

Start:

1. öffnen Sie Mund ohne Streiß
2. legen Sie die Zunge an die unteren Schneidezähne
3. mit dem gleichseitigen Zeigefinger entlang der oberen Zahnreihe nach hinten außen fahren und leichten Druck gegen den rückwärtigen Muskel ausüben dieser Muskel ist oft sehr druck- und schmerzempfindlich
4. den Druck über den Zeigefinger erhöhen und halten
5. die Spannung des Muskels löst sich nach oft schon ca. 15-30 Sekunden (ggf. etwas länger halten), Muskeln können nicht sehr lang die Spannung halten



3min
2-3mal
tägl.

3 mal 15-30
sek. halten &
5 sek. Pause

Beachte!!!

1. Entspannte Position unter Einhaltung der geraden Haltung der Halswirbelsäule
2. Kopf liegt flach auf der Unterlage und Halswirbelsäule hat leichten Kontakt zur Unterlage

6 *Kiefergelenkbeweglichkeit vor - zurück*



Ziel: Verbesserung der Mundöffnung und Vermindern des Kiefer-Knackens

Start:

1. öffnen Sie die Zähne leicht
2. legen Sie die Zunge an die oberen Schneidezähne
3. legen Sie die Finger vorne an das Kinn
4. bei leicht geöffnetem Mund den Unterkiefer langsam, gerade nach vorne schieben
5. drücken Sie gleichzeitig mit den Fingern leicht dagegen, so dass der Unterkiefer sich nicht seitlich bewegt
6. schmerzfrei und ohne Knacken ausführen

12 mal 5 sek.
halten &
5 sek. Pause

2-3 mal
tägl.

Beachte!!!

1. Entspannte Position unter Einhaltung der geraden Haltung der Halswirbelsäule
2. Kopf liegt flach auf der Unterlage und Halswirbelsäule hat leichten Kontakt zur Unterlage

7

Mundöffnung Verbesserung



Ziel: Verbesserung der Beweglichkeit des Kiefergelenks, Muskeldehnung der Kaumuskulatur

Start:

1. öffnen Sie den Mund, schmerzfrei so weit es möglich ist
2. legen Sie die Zunge an die unteren Schneidezähne
3. legen Sie den Daumen an den oberen Zähnen und Zeigefinger an den unteren Zähnen
4. drücken Sie gleichzeitig mit dem Finger und dem Daumen den Kiefer auseinander, so dass der Unterkiefer sich nach unten bewegt
5. schmerzfrei und ohne Knacken ausführen

12 mal 5 sek.
halten &
5 sek. Pause

2-3 mal
tägl.

Beachte!!!

1. Entspannte Position unter Einhaltung der geraden Haltung der Halswirbelsäule
2. Kopf liegt flach auf der Unterlage und Halswirbelsäule hat leichten Kontakt zur Unterlage

8 Mundöffnung symmetrische und gerade



Ziel: Verbesserung der Beweglichkeit des Kiefergelenks, symmetrische/gerade Mundöffnung

Start:

1. malen Sie eine vertikale Linie auf den Spiegel, oder direkt auf Stirn, Nase und Kinn (Lidschatten, Eyeliner oder Kajal)
2. legen Sie die Zunge an die unteren Schneidezähne
3. öffnen Sie den Mund langsam der Linie folgend
4. durch das Öffnen des Mundes das Kinn nach unten bewegen
5. auf eine symmetrische / gerade Mundöffnung achten
6. zur Unterstützung Kinn leicht fixiert mitführen
7. schmerzfrei und ohne Knacken ausführen

12 mal 5
sek. bewegen
&
5 sek. Pause

2-3 mal
tägl.

Beachte!!!

1. Position unter Einhaltung der geraden Haltung der Halswirbelsäule beachten
2. Kopf ist gerade und der Oberkörper ist immer aufgerichtet

9 Mundöffnung Verbesserung Testung



Ziel: Verbesserung des Beweglichkeit des Kiefergelenk, Mundöffnung vergrößern

Start:

1. öffnen Sie den Mund, schmerzfrei so weit es möglich ist
2. legen Sie die Zunge an die unteren Schneidezähne
3. nehmen Sie zunächst Zeige- und Mittelfinger parallel zwischen die oberen und unteren Schneidezähne
4. Position sollte leicht schmerzfrei sein
5. 2,5 bis 3 parallele Finger, sind eine recht normale Öffnung
6. alles was darunter liegt, muß verbessert werden
7. zu groß sollte die Öffnung auch nicht sein (Hypermobil), hier wäre eine Kräftigung die mögliche Verbesserung

dient nur zur
Testung, der
Mundöffnung

1-2 mal
wöchentl.

Beachte!!!

1. Entspannte Position unter Einhaltung der geraden Haltung der Halswirbelsäule
2. Kopf liegt flach auf der Unterlage und Halswirbelsäule hat leichten Kontakt zur Unterlage

10 Kiefer-Verschiebung rechts u. o. links



Ziel: Entlastung des Kiefergelenks, Muskeldehnung, Koordination, Körperwahrnehmung

Start:

1. legen Sie die Finger seitlich links (oder rechts) an den Kiefer
2. der Mund ist dabei leicht geöffnet
3. die Zunge locker, ohne Druck an das Gaumendach legen
4. den Unterkiefer nach links (oder rechts) verschieben, drücken sie gleichzeitig mit den Fingern leicht mitführend dagegen, so das der Unterkiefer sich in die gewählte Richtung bewegt
5. als Variante später mit dem Mund eine liegende Acht beschrieben ausführen

12 mal
10 sek.
bewegen &
5 sek. Pause

2-3 mal
tägl.

Beachte!!!

1. Entspannte Position unter Einhaltung der geraden Haltung der Halswirbelsäule
2. Kopf liegt flach auf der Unterlage und Halswirbelsäule hat leichten Kontakt zur Unterlage

11 Entlastung des Kiefergelenkes im Alltag



Ziel: Koordination, Körperwahrnehmung

Start:

1. die Zunge locker an das Gaumendach legen und den Mund leicht öffnen
2. zuerst den Kiefer nach links und rechts schieben
3. mit dem Mund eine liegende Acht ausführen
4. anfangs immer vor dem Spiegel, wie in Übung 8 beschrieben ausführen

12 mal
10sek.
bewegen &
5 sek. Pause

2-3 mal
tägl.

Beachte!!!

1. Position unter Einhaltung der geraden Haltung der Halswirbelsäule beachten
2. Kopf ist gerade und der Oberkörper ist immer aufgerichtet

12 Kaumuskelatur Dehnung & Kräftigung

Ziel: Entlastung des Kiefergelenks, Muskeldehnung, Kräftigung

Start:

1. legen Sie den Daumen unter das Kinn, den Zeigefinger Finger vorne an das Kinn
2. der Mund ist dabei leicht geöffnet
3. legen Sie die Zunge an die unteren Schneidezähne
4. den Unterkiefer nach vorne schieben
5. drücken Sie gleichzeitig mit den Fingern leicht dagegen, so dass der Unterkiefer sich nicht seitlich bewegt



12 mal 5 sek.
halten &
5 sek. Pause

2-3 mal
tägl.

Beachte!!!

1. Entspannte Position unter Einhaltung der geraden Haltung der Halswirbelsäule
2. Kopf liegt flach auf der Unterlage und Halswirbelsäule hat leichten Kontakt zur Unterlage

13

Kräftigung der Kaumuskulatur rechts

Ziel: Kräftigung der rechten Seite, Koordination

Start:

1. Aufrechte Körperhaltung und symmetrische Position vor dem Spiegel
2. Mund ist leicht geöffnet, die Zähne haben keinen Kontakt
3. legen Sie die Zunge an die unteren Schneidezähne
4. gegen den Druck zweier Fingerspitzen, die rechte Kieferseite halten, der Kiefer darf aber nicht bewegen
5. achten sie auf die Zähne und Schlitzte zwischen den Zähnen, dass hier wirklich keine Bewegung stattfindet
6. Druck langsam nach rechts (3 mal 30 sek.) aufbauen und erst später den Druck weiter langsam erhöhen
7. es ist für die rechte Seite eine Kräftigung und keine Dehnübung
8. das Gefühl für die Spannung wahrnehmen und erlernen bzw. üben
9. feine Koordination und die Spannung der Muskeln soll geübt werden



12 mal 10-30
sek. halten & je
5 sek. Pause

2-3 mal
tägl.

Beachte!!!

1. Position unter Einhaltung der geraden Haltung der Halswirbelsäule beachten
2. Kopf ist gerade und der Oberkörper ist immer aufgerichtet

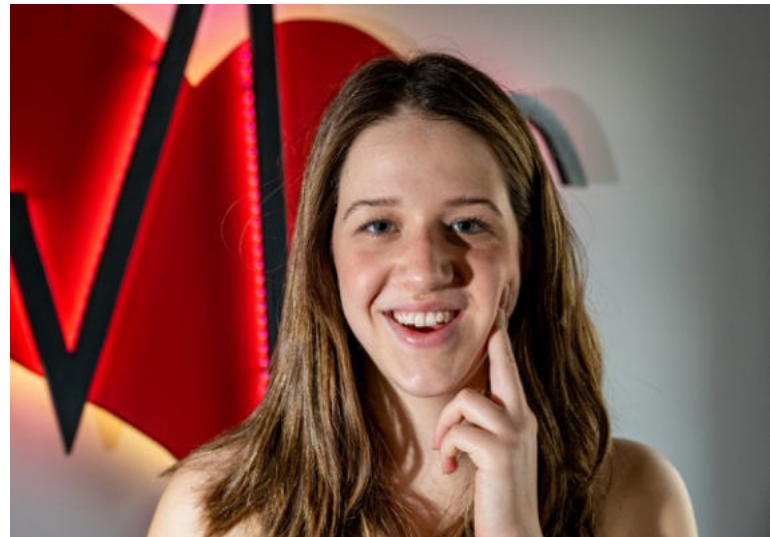
14

Kräftigung der Kaumuskulatur links

Ziel: Kräftigung der linken Seite, Koordination

Start:

1. Aufrechte Körperhaltung und symmetrische Position vor dem Spiegel
2. Mund ist leicht geöffnet, die Zähne haben keinen Kontakt
3. legen Sie die Zunge an die unteren Schneidezähne
4. gegen den Druck zweier Fingerspitzen, die linke Kieferseite halten, der Kiefer darf aber nicht bewegen
5. achten sie auf die Zähne und Schlitzte zwischen den Zähnen, dass hier wirklich keine Bewegung stattfindet
6. Druck langsam nach rechts (3 mal 30 sek.) aufbauen und erst später den Druck weiter langsam erhöhen
7. es ist für die linke Seite eine Kräftigung und keine Dehnübung
8. das Gefühl für die Spannung wahrnehmen und erlernen bzw. üben
9. feine Koordination und die Spannung der Muskeln soll geübt werden



12 mal 10-30
sek. halten & je
5 sek. Pause

2-3 mal
tägl.

Beachte!!!

1. Position unter Einhaltung der geraden Haltung der Halswirbelsäule beachten
2. Kopf ist gerade und der Oberkörper ist immer aufgerichtet

15

Entlastung des Kiefergelenkes aktiv

10
mal 20-30
sek. halten &
je
5 sek. Pause

2-3 mal
tägl.

Ziel: Entlastung und neu positionieren der Kiefergelenke

Start:

1. Aufrechte Körperhaltung und ggf. symmetrische Position vor dem Spiegel
2. Daumen unter bzw. hinter dem Kinn fixieren
3. die Fingerkuppen des Mittelfinger und Ringfingers hinter den Zähnen des Unterkiefers platzieren
4. Zähne leicht auf dem mittleren Glied des Fingers aufkommen lassen
5. die Hand zieht nun den Unterkiefer leicht nach vorne, wobei der Kiefer fester dagegenhält und der gesamte Kiefer zurück gezogen wird
6. die Zähne des Oberkiefers kratzen leicht über die Finger. Dabei Bitte nicht beißen!
7. die Finger bleiben waagrecht, also nicht nach unten ziehen
8. anfangs immer länger sanft halten und später erst stärker und fester ziehen
9. es geht um Koordination und Bewegungsgefühl, später auch um Kraftausdauer

Beachte!!!

1. Position unter Einhaltung der geraden Haltung der Halswirbelsäule beachten
2. Kopf ist gerade und der Oberkörper ist immer aufgerichtet

16

Koordination des Kiefergelenkes

3 mal 5 mal
zu jeder Seite
& je Seite 5
sek. Pause

2-3 mal
tägl.

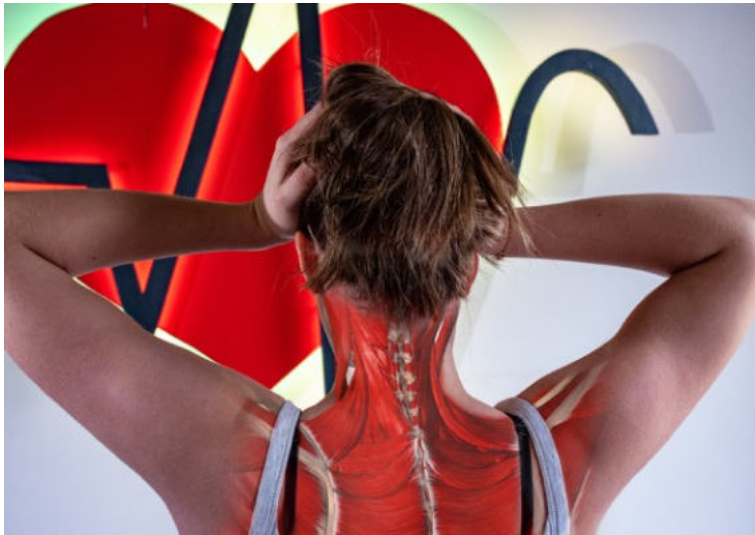
Ziel: Koordination Gefühl für die Bewegung in den Kiefergelenken zu spüren

Start:

1. Aufrechte Körperhaltung und symmetrische Position vor dem Spiegel
2. Mund ist leicht geöffnet, die oberen Zähne haben festen Kontakt zum Spatel
3. Holzspatel symmetrisch, also links und rechts gleich weit in den Mund nehmen
4. Spatel liegt hinter den oberen Schneidezähnen und dort fixiert halten
5. mit beiden Händen die Enden des Spatels leicht hoch drücken, damit ein leichter Bogen entsteht
6. nun mit dem Unterkiefer auf Holzspatel seitlich gleiten
7. nach links und nach rechts gleiten, ohne viel Druck auf den Holzspatel auszuüben
8. 5 mal hintereinander zur gleichen Seite
9. hin und zurück im gleichen langsamen Tempo
10. Bitte stets zurück zur Mitte wandern und nicht darüber hinaus

Beachte!!!

1. Position unter Einhaltung der geraden Haltung der Halswirbelsäule beachten
2. Kopf ist gerade und der Oberkörper ist immer aufgerichtet



Ziel: Kräftigung und Mobilisation der der gesamten Halswirbelsäule, Koordination

Start:

1. Aufrechte Körperhaltung und symmetrische Position vor dem Spiegel
2. Augen immer geradeaus und horizontal ausgerichtet
3. stets den Blickkontakt zum Spiegel behalten
4. beide Hände zum Kopf bewegen Finger berühren sich dabei seitlich
5. Handballen am Kopf seitlich fest in der Position halten
6. Ellenbogen bilden eine Linie und sind immer 90° abgespreizt
7. mit beiden Armen, bzw. Händen den Kopf zusammendrücken
8. Augen sind noch immer horizontal ausgerichtet
9. seitlich den Kopf versuchen zu neigen, ohne das Bewegung stattfindet
10. Spannung baut sich nun in der Muskulatur im gesamten Hals-Nackenbereich auf
11. Spannung kurz halten und beim Seitenwechsel langsam entspannen
12. Wechsel rechte und linke Seite im 10 Sekunden Takt und später auch kürzer

3 bis 5 mal
zu jeder Seite
10 sek.
anspannen

2-3 mal
tägl.

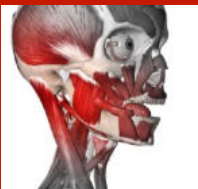
Beachte!!!

1. Position unter Einhaltung der geraden Haltung der Halswirbelsäule beachten
2. Kopf ist gerade und der Oberkörper ist immer aufgerichtet

Um ein langfristiges und gutes Ergebnis zu erzielen, muß wie immer, geübt werden.

Wir empfehlen zur Entspannung immer die Rückenlage mit Wärme im Nacken und vor allem Ruhe. Entspannen Sie die Kaumuskelatur und lassen Sie den Unterkiefer ganz locker hängen; die Zähne sollen sich dabei nicht berühren.

Entspannungsübung sollten immer in Rückenlage ausgeführt werden. Mit der Zeit kann man diese „entspannte Kiefer-Position“ auch im Alltag halten, so auch im Stehen, Gehen etc.. Ziel ist es die entspannte Position des Kiefers zu automatisieren.



Sehr geehrte Leserinnen und Leser, aus wettbewerbsrechtlichen Gründen weisen wir an dieser Stelle ausdrücklich darauf hin, dass diese Texte und Darstellungen ausschließlich der Information dienen und nicht als Werbung zu verstehen sind. Wir geben mit diesem Informationstexten und Bebilderungen weder ein Heilversprechen ab noch veröffentlichen wir hiermit eine Wirkungsbehauptung. Im Einzelfall kann eine dargestellte Behandlungsform nicht angezeigt sein und darf deshalb nicht durchgeführt werden. Der Ordnung halber erwähnen wir, dass alle Dateien ein © Copyright tragen und damit urheberrechtlich geschützt sind. Gerne können Sie uns ansprechen, ob Sie die Dateien kopieren dürfen.