



PROFESSOR HINZ RATGEBER



# Wenn der Kiefer Kummer macht – Diagnose CMD

Alles, was Sie wissen müssen

Hans Sellmann



Zahnärztlicher  
Fach-Verlag

# **Wenn der Kiefer Kummer macht – Diagnose CMD**

Alles, was Sie wissen müssen

Hans Sellmann

Alle Rechte vorbehalten · Nachdruck, auch auszugsweise, verboten

Herausgeber: Rolf Hinz · Autor: Hans Sellmann

Lektorat: Ulrike Ruth-Rücker, Kamen-Methler,

Anette Pehrsson, Nora Tichy, Herne

Layout/Satz: Heike Borkowski, Herne

Druck: Best Preis Printing, Seefeld

© Zahnärztlicher Fach-Verlag (zfv), Herne 2016

Bestell-Nr.: 680071 · ISBN: 978-3-944259-56-7

Ein Wort zuvor	4
<b>1</b> Was ist das Kiefergelenk?	7
<b>2</b> Störungen im Kiefergelenk	11
<b>3</b> Warum kann mein Kiefergelenk schmerzen? Ursachen für Störungen und Erkrankungen	15
<b>4</b> Geräusche im Kiefergelenk	19
<b>5</b> Parafunktionen: Knirschen – Mahlen – Pressen	23
<b>6</b> Die Untersuchung (Diagnose)	27
a) Klinische Untersuchung	
b) Maschinelle (computergestützte) Funktionsanalyse	
<b>7</b> Aufklärung: Risiken und Nebenwirkungen	33
<b>8</b> Behandlung von Kiefergelenksschmerzen	39
a) Die Schiene	
b) Medikamente	
c) Manuelle Therapie	
d) Zahnersatz / Neuanfertigung oder Optimierung	
e) Entspannungstechniken / Eigenbehandlung	
f) Physikalische Therapie (Wärme- und Kälteanwendung)	
g) TENS	
h) Psychotherapie	
i) Psychoedukation	
j) Hypnose	
k) Biofeedback	
l) Alternative Behandlungen	
m) Der Spezialist	
n) Erste Hilfe	
<b>9</b> Tinnitus und das Kiefergelenk	61
<b>10</b> Trigeminusneuralgie und das Kiefergelenk	65
<b>11</b> Schlafen, Schlafstörungen und das Kiefergelenk	69
<b>12</b> Die Kosten – die Krankenkassen	81
<b>13</b> Ein Wort zum Schluss	87
<b>14</b> Glossar	89



## Ein Wort zuvor

Alles fing damit an, dass die Dame, welche beim Festdinner neben meiner Patientin<sup>1</sup> saß, sehr „indigniert“ schaute. Der Grund für ihre bohrenden Blicke waren wohl die Knackgeräusche ihrer Tischnachbarin, die das festliche Mahl störten.

Und dann wachte meine Patientin eines Morgens auf und hatte neben einem Druck im Kopf auch noch zusätzlich Zahnschmerzen. Und das auf beiden Seiten! Dabei war sie doch unter meiner ständigen zahnärztlichen Kontrolle. Was war geschehen?

Natürlich untersuchte ich sie noch einmal genauestens, obwohl ich mir bei der Schilderung ihrer Probleme bereits insgeheim schon einen Grund für ihre Beschwerden gedacht hatte.

Das Ergebnis meiner Untersuchung, kein „Loch“, kein wackeliger Zahn, keine Zahnfleischentzündung, aber ein kleiner Schmerzensschrei, als ich ihre Wangen abtastete, bestätigte meinen Verdacht.

Meine Patientin litt an einer schmerzhaften Störung ihrer Kiefergelenke. Wir Zahnärzte bezeichnen solche Störungen und Erkrankungen als Craniomandibuläre Dysfunktionen, abgekürzt CMD. Dieser Begriff bedeutet, dass die Kiefergelenke und das sie umgebende Gewebe, wie zum Beispiel Muskeln, gereizt, entzündet, oder sogar abgenutzt sind. Wenn dies passiert, treten unter anderem die bereits erwähnten Beschwerden auf.

<sup>1</sup>Bei sämtlichen Berufsbezeichnungen und der Bezeichnung Patient sind männliche und weibliche Personen gemeint.

Und was kann ein Zahnarzt<sup>1</sup> tun, um diese zu behandeln? Nun, das Gebiet zur Behandlung solcher Erkrankungen ist sehr weitläufig. Es gehören spezielle Kenntnisse und Untersuchungsmethoden dazu, um sie „in den Griff“ zu bekommen. Ihr Zahnarzt verfügt über die meisten Kenntnisse zu diesem schwierigen Thema. Er kann Ihnen sicher helfen oder, in sehr schweren Fällen, Fachabteilungen in Spezialpraxen oder -kliniken benennen, die Ihr Problem lösen können.

Nicht immer ist eine CMD jedoch nur ein vorübergehendes Ereignis. In einem solchen Fall wird Ihr Zahnarzt Sie „an die Hand“ nehmen und Ihnen helfen, Ihr Leben auch mit einer solchen Störung dauerhaft lebenswert zu machen.

Meiner Patientin konnte ich mit einer Entspannungs-Aufbisschiene, Anleitung zur Selbstbehandlung, Medikamenten und Physiotherapie helfen. Auch haben wir ihren Zahnersatz überprüft und angepasst. Das Knacken ist jetzt verschwunden. Und unerklärliche Zahnschmerzen hat sie auch nur noch selten. Die jedoch hat der Autor dieses Ratgebers, der weiß, wovon er redet, wenn er vergessen hat, seine Schiene zu tragen.

Einen Überblick über die Ursachen für eine CMD und die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten möchte Ihnen der hier vorliegende Ratgeber vermitteln. Alles Weitere erläutert Ihnen gern Ihr zahnärztlicher Behandler.

Ich habe versucht, das Buch in einer auch für zahnmedizinische „Laien“ verständlichen Sprache zu verfassen. Außerdem finden Sie am Ende des Ratgebers eine umfangreiche Zusammenfassung und Erklärung medizinischer Fachbegriffe (Glossar).

# Was ist das Kiefergelenk?

- ▶ *Das Kiefergelenk lässt Sie sprechen.*
- ▶ *Das Kiefergelenk lässt Sie essen.*
- ▶ *Wenn es erkrankt ist, lässt es Sie leiden.*

### Was ist das Kiefergelenk?

Das Kiefergelenk des Menschen verbindet den Unterkiefer mit dem Rest des Kopfes. Es ist wohl das komplizierteste Gelenk im menschlichen Körper, weil es, anders als zum Beispiel das Hüftgelenk, Bewegungen des Unterkiefers in viele Richtungen ermöglicht. Wir bezeichnen es als Dreh- und Gleitgelenk.



*Ganz schön kompliziert stellt sich das Kiefergelenk nicht nur dar, es ist auch kompliziert. Kein Wunder, dass es häufig Probleme bereitet.*

Es ist wohl das am meisten benutzte Gelenk des Menschen. Auch wenn wir tatsächlich nur wenige Minuten am Tag kauen, auch wenn wir nur wenige Minuten am Tag sprechen, so ist doch bei den allermeisten Menschen der Kiefer ständig in Bewegung. Sei es, dass wir den Speichel, der sich im Mund ansammelt, schlucken müssen, oder die Zähne bei großen Anstrengungen buchstäblich zusammenbeißen, immer ist das Kiefergelenk gefordert. Nicht zuletzt knirschen wir ja bei Stress auch, und das ist ein wesentlicher Auslöser für Kiefergelenksbeschwerden.

Wenn Sie einmal Zeige- und Mittelfinger Ihrer beiden Hände rechts und links an die Wangen vor Ihre Ohren legen und den Mund abwechselnd öffnen und schließen, dann spüren Sie, wie sich die Köpfchen des Unterkiefers nach vorne bewegen. Diese





*Beim geschlossenen Mund befinden sich die Gelenkköpfchen „in Ruhe“*



*Ist der Mund hingegen geöffnet, gleiten die Gelenkköpfchen nach vorne.*

Gelenkköpfchen, sie werden Caput mandibulae genannt, gleiten bei Bewegungen des Unterkiefers (nur der Unterkiefer kann Bewegungen ausführen, der Oberkiefer ist fest mit dem Kopf verbunden) in der Gelenkgrube des Oberkiefers, der Fossa mandibularis, hin und her. Auch Vor- und Rückwärts- sowie seitliche Bewegungen können wir mit unserem Unterkiefer ausführen. Beide, sowohl das Gelenkköpfchen als auch die Gelenkgrube, sind mit Knorpel bedeckt. Um das gesamte Gelenk herum befindet sich eine Kapsel. Diese ist angefüllt mit einer zähflüssigen Gelenkschmiere.

Wenn ein Knochen auf einem anderen ohne einen dazwischenliegenden Puffer reibt, so tut dies weh. Der Puffer im Fall des Kiefergelenks ist eine Knorpelscheibe (Discus articularis), so ähnlich wie beim Kniegelenk der Meniskus. Ist er intakt, so können wir den Mund ohne Beschwerden öffnen und schließen, ohne Schmerzen kauen und reden.

# Störungen im Kiefergelenk

- ▶ *Welche Störungen gibt es?*
- ▶ *Sie können durch Überbeanspruchung entstehen.*
- ▶ *Sie können durch Abnutzung entstehen.*
- ▶ *Sie können vererblich sein.*
- ▶ *Egal, was ihre Ursache ist: Wir können Ihnen helfen.*

## Störungen im Kiefergelenk

Normalerweise spüren wir unser Kiefergelenk überhaupt nicht. So wie viele andere Organe in unserem Körper verrichtet es Tag für Tag seine Arbeit. Manchmal aber empfinden wir Schmerzen, die so ganz anders sind als „normale“ Zahnschmerzen.

Eine Störung, die häufig überhaupt keine Schmerzen verursacht, ist ein Geräusch, welches beim Öffnen und Schließen des Mundes oder beim Kauen entsteht.

Schmerzhaft jedoch kann die Mundöffnung dann werden, wenn Erkrankungen an den Knochen, Bändern, Sehnen oder Muskeln, aus denen das „System“ Kiefergelenk besteht, entstanden sind.

Wenn das Gewebe, welches das Kiefergelenk zusammenhält, zu weit gedehnt, „ausgeleiert“, ist, dann kann sich bei einer unbeabsichtigten weiten Öffnung des Mundes (Gähnen) der Kiefer aushängen. Der betroffene Mensch kann dann ohne fremde Hilfe seinen Mund nicht mehr schließen. Wir nennen einen solchen Zustand Kiefersperre.

Auch das Gegenteil, die Kieferklemme, ist sehr unangenehm und schmerzhaft. Sie entsteht durch Entzündungen im Kiefergelenk oder mitunter als Folge einer zahnärztlichen Betäubungsspritze (Leitungsanästhesie).

Beschwerden, die zunächst nicht offensichtlich dem Kiefergelenk anzulasten sind, können sein:

- ▶ Eingeschränkte Mund(Kiefer-)öffnung
- ▶ Schwindel
- ▶ Ohrgeräusche (Tinnitus)
- ▶ Knack- oder Reibgeräusche beim Öffnen und Schließen des Mundes
- ▶ Kopfschmerzen

- ▶ Schluckbeschwerden
- ▶ In Zähne, Mund, Gesicht, Kopf, Nacken, Schulter oder Rücken ausstrahlende Schmerzen
- ▶ Rückenschmerzen
- ▶ Beeinträchtigung des Sehvermögens
- ▶ Die Zähne „passen“ nicht mehr zueinander

Ihr Zahnarzt kennt alle diese Beschwerden und Erkrankungen und wird sie mit zahnärztlichen Maßnahmen und Medikamenten sowie in Zusammenarbeit mit Ärzten weiterer Fachrichtungen (Hals-, Nasen-, Ohrenärzte, Orthopäden) und auch Physiotherapeuten behandeln.



Foto: Corepics VOF/shutterstock.com

*Der Hals-, Nasen-, Ohrenarzt untersucht bei dem Patienten, der an Kiefergelenksproblemen leidet, ob eine Störung im Hals-, Nasen-, Ohrenbereich vorliegt.*



Foto: Alexander Rath/s/shutterstock.com

***Ohrgeräusche (Tinnitus) können eventuell durch eine Störung des Kiefergelenks mit verursacht werden.***

Wichtig aber ist es auf jeden Fall, eine „andere“, eine allgemeinmedizinische Ursache für die erwähnten Beschwerden auszuschließen. Sowohl eine Borreliose (Erkrankung nach Zeckenbiss), Folgen einer Tetanusinfektion (Wundstarrkrampf) als auch Tumore zum Beispiel können ähnliche Beschwerden hervorrufen.

Hans Sellmann

# Wenn der Kiefer Kummer macht – Diagnose CMD

Alles, was Sie wissen müssen

Nicht immer haben Zahn-und Kieferschmerzen ihre Ursache in einem Loch im Zahn oder einer Entzündung.

Sehr oft bereitet das Kiefergelenk mit seinem gesamten komplizierten System quälende Probleme.

Aber wie kommt es dazu? Und: Was können Sie und Ihr Zahnarzt dagegen tun?

Der erfahrene Zahnmediziner Hans Sellmann klärt in seinem Patientenratgeber umfassend und für jeden verständlich darüber auf.

So wird das Thema „Craniomandibuläre Dysfunktion“ oder einfacher gesagt, Kiefergelenksprobleme, genauestens dargestellt.

## Dieser Ratgeber informiert über ...

- ✓ Kiefergelenkserkrankungen, -störungen und ihre Ursachen
- ✓ Untersuchungen
- ✓ Behandlungen
- ✓ Erste Hilfe und Spezialisten
- ✓ Schlafstörungen und das Kiefergelenk
- ✓ Kosten der Behandlung