

**Fehlbiss kann chronische Schmerzen verursachen**

# Hilfe bei Schmerzen in der Kaumuskulatur

Dr. med. dent. Eva-Maria Erlemeier

Chronische Schmerzen in den Kaumuskeln können Betroffene stark belasten.



*Beim uns so selbstverständlichen Kauen und Zerkleinern von Speisen handelt es sich tatsächlich um ein hochkomplexes Zusammenspiel von Kau-, Nacken- und Halsmuskeln, Kiefergelenken, Zähnen und auch dem Nervensystem. Treten Schmerzen in der Kaumuskulatur auf, umfasst die erfolgreiche Therapie daher nach der sorgfältigen Befunderhebung durch den Zahnarzt ein komplexes Zusammenwirken mehrerer Elemente.*

Setzt man Tiere unter Stress, spannen sie die Muskulatur um Augen, Nacken und Kiefer an. Die Auflösung der Anspannung erfolgt durch Weglaufen, also die Flucht, oder den Angriff. Die Möglichkeit, Stress durch sofortige körperliche Reaktionen abzubauen, haben die Menschen heute nicht mehr. Das Gefühl, „ich muss jetzt die Zähne zusammenbeißen und durch“, stellt sich ein. Mit den Zähnen zu knirschen oder zu pressen, ist ein normaler Vorgang der Stressverarbeitung. Nehmen aber Dauer und Intensität des Arbeitens mit den Zähnen zu, können Schmerzen entstehen.

Erwacht man morgens schon mit Kopfschmerzen oder fühlen sich Gesicht und Kaumuskulatur morgens steif mit muskelerähnlichen Schmerzen an, sollte man aufmerksam werden. Einige Patienten berichten von Störungen im Ohr, sei es Schwindel oder ein Dauergeräusch (Tinnitus).

Da Kiefergelenke und die oberen Etagen der Halswirbelsäule eine funktionelle Einheit darstellen, sollte man auch bei Nackenverspannungen und Kopfschmerzen an die Zähne denken.

So können Sie feststellen, ob Sie von Störungen im Kiefergelenk betroffen sind:

- ▶ Stellen Sie sich vor einen Spiegel und öffnen Sie langsam den Mund. Ist die Mundöffnung gerade oder bewegt sich der Unterkiefer beim Öffnen oder Schließen in einem seitlichen Bogen?
- ▶ Öffnen Sie den Mund so weit wie möglich. Machen Sie eine Faust. Passen die Mittelgelenke vom Zeigefinger, Mittelfinger und Ringfinger zwischen die geöffneten Zahnreihen, d. h. können Sie diese drei Finger Ihrer Faust hochkant in den Mund stecken? Wenn nicht, ist eventuell die Kaumuskulatur bereits durch Daueranspannung verkürzt.
- ▶ Gibt es beim Öffnen oder Schließen Geräusche im Kiefergelenk?
- ▶ Versuchen Sie, den Kopf zu drehen und seitlich über die Schulter zu blicken. Geht es auf beiden Seiten, links und rechts gleich gut? Wenn nicht, sollten Sie sich beim Zahnarzt untersuchen lassen.

Welche Störungen im Kausystem können also Schmerzen auslösen? Zum einen kann die Kaufunktion in der Statik gestört sein: Beim Zusammenbeißen passen die Zähne

nicht mehr richtig aufeinander, weil eine Füllung oder zahnärztliche Restauration zu hoch oder zu niedrig ist. Ein ausgeglichenes Zusammenbeißen geht häufig auch dann verloren, wenn durch Knirschen und Pressen die einstmaligen perfekten Oberflächen der Zähne „ummodelliert“ werden. Dabei entstehen dann plötzlich Belastungsspitzen auf einzelnen Zähnen oder Zahngruppen.

## Stimmt der Biss nicht mehr, treten Probleme auf

Möglicherweise ist eine Bewegung zur Seite, nach vorn oder hinten nicht mehr frei möglich. Auch hier können zahnärztliche Eingriffe, aber auch Zahnlockerungen oder Zahnwanderungen die Ursache sein. Hervorgerufen werden solche Zahnwanderungen durch eine nicht behandelte Entzündung des Zahnhalteapparats (Parodontitis), durch nicht mit Zahnersatz versorgte Zahnlücken oder auch durch Knirschen und Pressen.

Ebenso spielen kieferorthopädische Behandlungen eine Rolle. Der Körper hat ein gutes Gedächtnis, und oft bewegen sich die Zähne nach abgeschlossener kieferorthopädischer Behandlung wieder in die Richtung, aus der sie gekommen sind. Jede Kraft, die auf das Kausystem einwirkt, hat einen Einfluss auf die Strukturen, auf die sie trifft. Daher spielt die Erhaltungs-therapie in der Kieferorthopädie eine wichtige Rolle. Das bedeutet, dass nach Abschluss

der Behandlung noch über einen längeren Zeitraum stundenweise eine herausnehmbare Zahnspange getragen wird, die das Behandlungsergebnis festigt.

Mein Physiotherapeut sagt: „Die ganz gerade Wirbelsäule hat nur das Männchen im Anatomiebuch.“ Da hat er Recht. Für die Zähne gilt das Gleiche. Jedes Gebiss ist einmalig und passt in seiner Form und Funktion nur zu einem einzigen Menschen. Bei einer sorgfältigen Untersuchung findet man in jedem Kausystem etwas, das nicht perfekt ist. Hier eine Zahndrehung, dort zurückgegangenes Zahnfleisch oder Defekte im Zahnschmelz durch Knirschen und Pressen oder falsche Ernährung. Oder es knackt im Kiefergelenk. Wann also ist eine Therapie nötig?

### Schientherapie oft ein notwendiger erster Schritt

Generell wird der Zahnarzt dann aktiv, wenn Funktionseinschränkungen vorliegen und/oder Schmerzen. Beeinträchtigungen in der Kaumuskulatur und im Kausystem sind gar nicht selten. Bei der deutschen SHIP-Studie (Study of Health in Pomerania, eine sogenannte Querschnittsstudie, die von 1997 bis 2001 in Stralsund und Greifswald sowie den zugeordneten Landkreisen durchgeführt wurde) fiel auf, dass die Hälfte der untersuchten Personen von Symptomen wie Gelenkknacken, eingeschränkter oder asymmetrischer Mundöffnung, Druckempfindlichkeiten von Zähnen oder Schmelzverlusten betroffen war.

Die Beurteilung, welche Auffälligkeiten im Kausystem therapiebedürftig sind, trifft der Zahnarzt. Wenn durch Knirschen, Pressen, Fehlhaltungen, Fehlkontakte etc. Schmerzen auftreten, muss das komplexe System „Kaufunktion“ entlastet werden. Das Krankheitsbild wird auch als craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) bezeichnet. (Siehe dazu auch „Achtung Kiefergelenk: Folgenreiche Störungen“ in *Naturarzt* 5/2011 und Check „CMD: Wie steht es um Ihr Gebiss?“ in *Naturarzt* 4/2015). Eine der ersten zahnärztlichen Maßnahmen ist eine sorgfältige Befunderhebung. Danach wird zunächst eine Schientherapie eingeleitet. Alle Aufbiss-Schienen dienen der

Entlastung überbelasteter Strukturen. In Abhängigkeit von den erfassten Befunden entscheidet der Zahnarzt, ob er zunächst eine Schiene anfertigt, die vorrangig die Muskulatur entlastet. Eine solche Schiene trägt man in der Regel nachts und in Anspannungssituationen.

Ergibt die Diagnose, dass sich das Kiefergelenk nicht mehr in seiner Ruheposition in der Gelenkpfanne befindet, sondern durch einen dauerhaft erhöhten Muskeltonus oder Fehlbisshaltung aus der anatomisch korrekten Position heraus bewegt wurde, fertigt der Zahnarzt sogenannte Repositionsschienen an. Dabei wird stufenweise eine Rückführung der anatomischen Strukturen in ihre physiologische, also gesunde Beziehung zueinander durchgeführt.

Die Eingliederung der Aufbiss-Schiene mildert die auftretenden Schmerzen, im Idealfall werden diese gänzlich beseitigt. Die Therapie sollte zusätzlich von Physiotherapeuten, Manualtherapeuten oder Osteopathen begleitet werden, damit die Lösung von Verhärtungen und Verklebungen in der sensiblen Kaumuskulatur möglichst schnell erfolgt. In der Regel werden gute Therapeuten den Patienten Übungen zeigen, die sie zu Hause durchführen können, um das therapeutische Ergebnis zu stabilisieren. In jedem Fall sind die Mitarbeit des Patienten und der Wille zur Veränderung von Gewohnheiten die Basis einer erfolgreichen Therapie.

### Zähneknirschen häufig Folge psychischer Belastungen

Man muss sich darüber im Klaren sein, dass eine Aufbiss-Schienen-Therapie eine symptomatische Therapie darstellt: der Zahnarzt beseitigt das aufgetretene Symptom, den Schmerz. Die eigentliche Ursache, warum der Schmerz aufgetreten ist, ist damit noch nicht behoben. Im zahnärztlichen Bereich sollte nach der Entspannung des Kausystems eine genaue Analyse der Bissverhältnisse erfolgen. Dies macht der Zahnarzt durch eine manuelle Struktur- und instrumentelle Funktionsanalyse. Dabei werden alle Faktoren, die einen Knirsch- oder Press-Reflex auslösen können, aufgespürt und beseitigt. Der Umfang dieser Maßnahmen ist ganz un-



Schoenenberger  
Salus-Gruppe

## Natürliche Pflege für die Harnwege!

### Naturreiner Heilpflanzensaft Zinnkraut

#### Naturarznei

Zur Durchspülung der ableitenden Harnwege  
harntreibend und entwässernd



Erhältlich in  
Apotheken und  
Reformhäusern!

#### Naturreiner Heilpflanzensaft Zinnkraut

Wirkstoff: Schachtelhalmkraut-Presssaft  
Anw.: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Durchspülung der ableitenden Harnwege unterstützend bei leichten Beschwerden im Rahmen von entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

W. Schoenenberger Pflanzensaftwerk GmbH & Co. KG  
71106 Magstadt · Ein Unternehmen der Salus-Gruppe

Mit der ganzen Kraft  
der frischen Pflanze.  
[www.schoenenberger.com](http://www.schoenenberger.com)



# Naturarzt

## -Sonderdrucke

### Teil II & III

**Fortsetzung der Psychosomatischen Artikel-Reihe**  
**„Wenn die Seele die Sprache verliert ... fängt der Körper an zu reden.“**  
 von Dr. med. W.-J. Maurer

- Ich bestelle ..... Sonderdruck(e) II „Emotionale Kompetenz im Alltag stärken“ – 32 Seiten
- ..... Sonderdruck(e) III „Dem Selbstverständnis auf die Sprünge helfen“ – 32 Seiten zu je € 7,- incl. MwSt. zzgl. € 1,50 Versandkosten.

**Zahlungsweise:**

- Voraus-Scheck anbei
- bequem und bargeldlos per Lastschrift

**Bankverbindung:**

IBAN \_\_\_\_\_

BIC \_\_\_\_\_

Bank  \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift des Bestellers

**Absender:**

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße, Haus-Nr. \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Ausfüllen und einsenden an  
**Naturarzt**  
 Feldbergstr. 2 • 61462 Königstein  
 Fax 06174/926335  
 christel.gerwien@naturarzt-access.de

## Akute und chronische Schmerzen unterscheiden

Schmerzen können in ganz unterschiedlicher Form auftreten. Die erste Frage lautet: Ist der Schmerz akut oder chronisch?

Der akute Schmerz dauert nur wenige Stunden oder Tage, der chronische Schmerz hält über Monate oder Jahre an. Im Gegensatz zum akuten Schmerz, der uns darüber informiert, dass etwas mit unserem Körper nicht stimmt, hat der chronische Schmerz diese sinnvolle Funktion verloren: Er ist zur Krankheit geworden.

Der akute Schmerz lässt sich meistens gut lokalisieren, wir wissen genau, wo es weh tut. Bei chronischen Beschwerden sind die Missempfindungen oft diffus und auf mehrere Körperregionen verteilt.

In der Regel haben chronische Schmerzen mehrere Ursachen und müssen folgerichtig auch von mehreren Behandlern gleichzeitig therapiert werden. Die Patienten brauchen hier mehr Geduld. Es hat gedauert, bis der Körper die Belastungen nicht

mehr kompensieren konnte und an mehreren Stellen dauerhaft Beschwerden auftreten. Daher sind beim Weg aus dem chronischen Schmerz auch keine schnellen Erfolge zu erwarten.

Den akuten Schmerz, die akute Karies oder die akute Vereiterung einer Zahnfleischtasche kann der Zahnarzt alleine behandeln. Für den chronischen Schmerz in der Kaumuskelatur muss er mit anderen Therapeuten zusammenarbeiten.

terschiedlich, er reicht vom Korrigieren einzelner Füllungen über den Austausch von Zahnersatz bis hin zur kieferorthopädischen Behandlung.

Damit ist aber noch nicht die gesamte Komplexität des Krankheitsbildes erfasst. Sind psychische Belastungen und Stress die Ursache für das nächtliche Knirschen, helfen dem betroffenen Patienten die perfektsten zahnärztlichen Restaurationen nicht, er wird auch mit einem optimal abgestimmten Kausystem weiter knirschen.

### Stressbewältigung muss individuell zugeschnitten sein

Hier sind andere Co-Therapeuten gefragt. Zum Beispiel hilft der Psychologe, die Sicht auf Stressoren im Leben so zu verändern, dass der Patient lernt, damit entspannter umzugehen. Doch es gibt auch andere Formen der Entlastung: Entspannungstechniken, z. B. progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, Bio-Feedback-Therapie, die chinesische Bewegungslehre Tai Chi, sanfte Feldenkrais-Übungen, TENS-Therapie mit Stromimpulsen oder einfach mehr Sport.

Einen Königsweg „Raus aus dem Stress“ für alle gibt es nicht. Im Sinne der individualisierten Medizin muss dieser für jeden Patienten individuell ermittelt werden. Langfristig wird der Patient nur durch eine Änderung seiner Lebensführung im Sinne einer Ordnungstherapie eine Loslösung von der Dauerbehandlung durch Therapeuten erreichen.

Das komplexe Zusammenspiel mehrerer Faktoren, das zu den Schmerzen im Kausystem führt, kann nur durch ein ebenso komplexes Zusammenwirken mehrerer Fachdisziplinen im Team oder Netzwerk erfolgen. Vom behandelnden Zahnarzt sollten solide Kenntnisse der komplizierten Vorgänge erwartet werden können. Für besonders komplizierte Fälle gibt es aber Zahnärzte, die sich auf Schmerzen im Kausystem spezialisiert haben. Einen solchen Spezialisten findet man über eine Anfrage bei der örtlichen Bezirkszahnärztekammer oder über Nachfrage bei den wissenschaftlichen Fachgesellschaften, die in der Regel auf ihren Websites Suchdialoge anbieten. Hier kann man, nach Postleitzahlen geordnet, qualifizierte Therapeuten abfragen.

### Weiterführende Informationen

- ▷ [www.dgfdt.de](http://www.dgfdt.de) (Deutsche Gesellschaft für Funktionsdiagnostik und -therapie)
- ▷ [www.gzm.org](http://www.gzm.org) (Internationale Gesellschaft für ganzheitliche Zahnmedizin)

### Autorin

**Dr. med. dent. Eva-Maria Erlemeier**, Jahrgang 1961, Zahnärztin mit Zusatzbezeichnungen Laserakupunktur, Ohrakupunktur, Homöopathie, Psychosomatische Grundkompetenz, Craniofaziale Orthopädie und Umweltzahnmedizin. Seit 1989 in eigener Praxis in Koblenz niedergelassen.

