



Anleitung zur Selbstbehandlung Ihrer Kaumuskelstörung und Ihrer Kiefergelenksbeschwerden

Gemeinsam möchten wir die normale Beweglichkeit ihres Unterkiefers wiederherstellen. Nach der Beratung durch Ihren behandelnden Zahnarzt können Sie selbst zur Entspannung der Kaumuskulatur beitragen. Hierzu tragen Sie bitte in der Nacht und wenn möglich auch tagsüber Ihre individuelle Zahnschiene. Zudem führen Sie bitte regelmäßig untenstehende Übungen durch. Ihre Kaumuskulatur soll gelockert und die Durchblutung angeregt werden.

Setzen Sie sich auf einen Stuhl vor einen Tisch und zwar so, dass Sie Ihre Ellenbogen aufstützen und den Kopf bequem in beiden Händen abstützen können. Stellen Sie vor sich einen Spiegel auf in dem Sie ständig Ihren Kopf beobachten können. Legen Sie neben den Spiegel eine Uhr, möglichst mit Sekundenzeiger. Dann führen Sie die Übungen in nachstehender Reihenfolge aus:

1. Ellenbogen aufstützen, beide großen Wangenmuskeln gleichzeitig mit beiden Händen (Daumen, Zeige- und Mittelfinger) 3 Minuten kräftig durchkneten, vor allem die evtl. schmerzhaften Knoten aufsuchen und zwischen den Fingern, auch wenn es weh tut, kräftig „zerdrücken“
2. Ellenbogen aufstützen, Handballen auf beiden Seiten gegen die Schläfen drücken und kreisende Massageübungen unter kräftigem Druck für 3 Minuten ausführen. Wenn Sie dabei besonders schmerzhaft Punkte finden, suchen Sie diese anschließend mit Mittel- und Zeigefinger auf und massieren Sie hier für weitere 2 Minuten.
3. Suchen Sie mit den Zeigefingern die evtl. sehr empfindlichen Punkte in der Grube unter den Ohrläppchen auf. Der Arzt hat Ihnen diese Punkte gezeigt. Vielleicht tasten Sie auch einen schmerzhaften Knoten dort. Massieren Sie diese Stellen mit kleinen, kreisenden Bewegungen Ihrer Zeigefingerkuppen unter möglichst kräftigem Druck für 2-3 Minuten.
4. Fassen Sie mit Daumen und Zeigefingern bei gesenktem Kinn den hinteren Rand des Unterkiefers auf beiden Seiten. Die Daumen liegen innen, die Zeigefinger gekrümmt außen auf den großen Wangenmuskeln. Sie fühlen jetzt den Unterkieferknochen deutlich zwischen Ihren Fingern. Massieren Sie nun 3 Minuten kräftig den Knochen und drücken Sie dabei die Daumen möglichst hoch.

Viel Erfolg!

