



Was Zähneknirschen und Nackenschmerzen miteinander zu tun haben können

Erschienen am 11.03.2021

Zähneknirschen, Schmerzen beim Kauen oder Nackenschmerzen – dies alles können Symptome für eine Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) sein. Die CMD ist eine durchaus häufige Erkrankung: Schätzungen zufolge leiden rund 15 Prozent der deutschen Erwachsenen an einer behandlungsbedürftigen CMD, wobei mehr Frauen als Männer betroffen sind. Während früher von einer reinen Kieferfehlstellung und Funktionsstörung des Kauystems ausgegangen wurde, weiß man heute, dass eine Vielzahl von Faktoren beteiligt ist.

Wer unter folgenden Symptomen leidet, sollte auch an eine CMD denken:

- Schmerzen in den Kaumuskeln oder den Kiefergelenken
- Zahnschmerzen
- Bewegungseinschränkungen des Unterkiefers
- Knacken, Knirschen oder Reiben im Kiefergelenk
- zum Teil auch Kopf-, Nacken- und/oder Rückenschmerzen
- Tinnitus

Nicht selten haben Patienten eine längere Leidensgeschichte hinter sich, bevor das Krankheitsbild richtig eingeordnet wird. Der Physiotherapie kommt dabei in Zusammenarbeit mit den ärztlichen Disziplinen eine besondere Bedeutung zu. „Das Beschwerdebild ist sehr heterogen; die Therapie der CMD gehört definitiv in die Hände eines erfahrenen Physiotherapeuten“, betont Ute Repschläger, Physiotherapeutin und Vorsitzende des Bundesverbands selbstständiger Physiotherapeuten (IFK).

Die Ursachen für das Beschwerdebild werden in drei Gruppen eingeteilt. So können die knöchernen, anatomischen Strukturen im Mund-Kieferbereich Ursache für die individuellen Beschwerden sein bzw. dazu beitragen. Verletzungen oder auch eine angeborene Fehlanlage der Kieferknochen zählen ebenso dazu wie Zahnfehlstellungen – oder gegebenenfalls auch ungewünschte Auswirkungen von Zahnentfernungen und -füllungen. Wird der Fokus auf den funktionellen Aspekt gelegt, stehen Veränderungen des neuromuskulären Zusammenspiels im Mittelpunkt. Zähneknirschen (Bruxismus), Zähnepressen und

Wangenbeißen können ebenso daran beteiligt sein wie beispielsweise Kaugummikauen. Nicht zuletzt können statische Veränderungen in der Körperhaltung eine Rolle spielen, bei der sich biomechanische Hebelwirkungen ungünstig auswirken können. Auch die Psyche darf bei der Ursachenfindung nicht vergessen werden. Stress gilt ebenfalls als eine Ursache oder ein Puzzleteil im Gesamtbild.

In der Behandlung und Therapie kann die Zusammenarbeit mit Kieferorthopäden erforderlich sein, beispielsweise wenn eine Versorgung mit einer Kieferschiene notwendig ist. Der Physiotherapeut kennt eine Vielzahl an Therapiemethoden, die effektiv dazu beitragen, Funktionsstörungen zu beheben und Schmerzen zu lindern. Die Therapie wird individuell auf den Patienten abgestimmt und richtet sich nach den jeweiligen Symptomen.

Dem behandelnden Physiotherapeuten steht dabei eine Vielzahl an therapeutischen Techniken zur Verfügung. Entsprechend dem individuellen Krankheitsbild finden beispielsweise funktionelle Übungsbehandlungen der Physiotherapie Anwendung wie beispielsweise krankengymnastische Übungen. Über passive Weichteiltechniken sowie Muskelentspannungs- und Massagetechniken wird ein Reiz auf die Muskulatur ausgeübt, der eine Mehrdurchblutung und Senkung der Muskelspannung zur Folge hat.

Aber auch die manuelle Therapie mit ihren passiven Mobilisationstechniken am Kiefergelenk wird erfolgreich eingesetzt. Auf das Kiefergelenk wird dabei ein äußerer Reiz ausgeübt, der im Zielgewebe eine Reaktion hervorruft. Hierdurch kann eine Verbesserung der Stoffwechsellagen (verbesserte Durchblutung und Heilungstendenz, erhöhte Elastizität des Gewebes, reduzierte Muskelspannung, Schwellungsabbau, Förderung der Regeneration) und letztendlich eine Schmerzreduktion erreicht werden. Aber auch die PNF-Therapie (Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation), die bei Patienten mit gestörten natürlichen Bewegungsabläufen eingesetzt wird, die physikalische Therapie in Form von Kälte- oder Wärmeanwendungen oder auch Ultraschall sind weitere Therapiemöglichkeiten.

„Der Therapeut entscheidet nach dem individuellen Befund, welche physiotherapeutischen Techniken oder eine Kombination davon eingesetzt werden sollten, um die größtmögliche Besserung zu erzielen“, sagt Repschläger. Liegt die Ursache im Mund-Kieferbereich kann der Zahnarzt oder Kieferorthopäde Physiotherapie verordnen. Bei Problemen im Bereich der Wirbelsäule ist der Hausarzt oder Orthopäde Ansprechpartner.

Als weitere Säule der Therapie leitet der Physiotherapeut auch Eigenübungen für zu Hause an. „Um den Therapieerfolg langfristig zu sichern, sollten Mobilisations- und andere physiologische Bewegungen zur Schmerzreduktion in den Alltag eingebaut werden“, rät Repschläger. „Mit Physiotherapie und konsequenten Eigenübungen kann der Patient auch nach einer länger andauernden Beschwerdelage eine deutliche Verbesserung erzielen.“