

Verspannungen und Spannungskopfschmerz



Wie entstehen Verspannungen?

Wird ein Muskel / eine Muskelgruppe übermäßig beansprucht, kommt es zur Übersäuerung des Muskels mit Schmerzen (Myalgie). Dies führt auf Dauer zur Muskelentzündung (Myositis) und später zum Absterben von kleinen Muskelanteilen - zur Muskelnekrose (Myogelose).

Was kann man gegen Verspannungen tun?

Die Akut-Behandlung besteht in Ruhe, Wärmeanwendung, leichter Bewegung, Massage und der Akut-Schienenbehandlung. Aber es muss die Ursache für die übermäßige Beanspruchung, gefunden und behandelt werden.

Mit Sicherheit ist ein Muskelaufbautraining hier falsch!

Wodurch kann ein Muskel denn übermäßig beansprucht werden?

Hier sind einseitige, länger andauernde Aktivitäten zu nennen. Dies kann eine stundenlange Fehlhaltung des Kopfes bei einer PC-Arbeit sein, das verkrampfte Halten der Arme beim eigentlich gesunden Nordic Walking oder aber ein "falscher Biss", was normalerweise niemandem bewusst wird.

Kann man erkennen, ob die Verspannungen durch eine Kieferdysfunktion ausgelöst werden?

Ja! Sind die Beschwerden morgens am stärksten und nehmen über Tag ab, deutet dies eher auf eine Kieferfehlfunktion hin. Auch Tastbefunde an typischen Muskeln lassen auf diesen Auslöser schließen. Schliffspuren an Zähnen, Zahnkippungen, fehlende Zähne und verlängerte Zähne sind oft Auslöser von Verspannungen im Kopf-Nacken-Schulterbereich und können zum Beispiel zu Rückenschmerzen, Spannungskopfschmerzen, Migräne, Schwindel oder Tinnitus führen.

www.falscher-biss-macht-schmerzen.de

Was ist eine Kieferdysfunktion genau?

Beim Mundschließen stehen idealerweise die Gelenkköpfchen in der Mitte der Gelenkpfanne, die Muskulatur ist beidseits in gleicher Spannung und alle Zähne haben gleich starken Kontakt. Trifft der Kiefer beim Schließen z.B. auf einen gekippten Zahn, gleitet er an diesem ab (Dysfunktion), und der Kiefer zieht schief. Dies kann zu Verspannungen und zu Gelenkproblemen führen. Aber auch das Zähneknirschen, Pressen, Lippen- oder Wangenbeißen sind verkrampfende Fehlfunktionen!

Kann sonst noch etwas die Kieferhaltung negativ beeinflussen?

Ein Hüftschiefstand (oft fälschlich als zu kurzes Bein diagnostiziert) führt zu Körperfehllhaltung und damit auch zur Kieferfehllhaltung.

Wer kann denn da helfen?

Da diese Problematik den ganzen Menschen betrifft, wird ein Facharzt hier nicht alleine zum Erfolg kommen.

Vielmehr ist eine ganzheitliche Vorgehensweise notwendig. Bei Bedarf kann gezielt das Wissen eines Spezialisten benötigt werden (Orthopäde, Gynäkologe, HNO, Augenarzt, Neurologe, Internist, Zahnarzt, Physiotherapeut usw.).

Ich bin seit Jahren auf diesem Gebiet schwerpunktmäßig tätig und bin häufig in der Lage, betroffenen Patienten helfen zu können.

Bei Verdacht auf eine Kieferdysfunktion erheben wir einen Kurzbefund:

CMD-Kurzbefund <small>dent@esepf</small>	
Mundöffnung asymmetrisch	<input type="checkbox"/>
Mundöffnung eingeschränkt	<input type="checkbox"/>
Gelenkgeräusche	<input type="checkbox"/>
Okklusale Geräusche	<input type="checkbox"/>
Muskelpalpation schmerzhaft	<input type="checkbox"/>
Exzentrik traumatisch	<input type="checkbox"/>
CMD	<input type="radio"/> unwahrscheinlich (≤1) <input type="radio"/> wahrscheinlich (≥2)