

Wenn der Kaumuskel den ganzen Stress aushalten muss

Jeder Zweite knirscht mit den Zähnen – Kopfschmerzen und Schwindel sind die Folge – Manuelle Therapie löst Schmerzen

Von Birgit Sommer

Der stärkste Muskel des menschlichen Körpers befindet sich an ungeahnter Stelle: im Gesicht. Die Kaumuskeln tragen manchmal das gesamte Gewicht eines Akrobaten in der Zirkuskuppel. Der Normalmensch am Rande der Manege staunt über den ihm unbekanntesten Kraftmeier im Mund.

Er bemerkt diesen meist nicht einmal, wenn er sich selbst durch eine stressige Angelegenheit durchbeißen muss. Oder wenn er eine ganze Nacht an aufregenden oder beängstigenden Vorstellungen kaut.

Meist sagt es ihm dann sein Zahnarzt. Denn schätzungsweise jeder zweite Normalmensch knirscht oder presst so sehr mit seinen Zähnen, dass diese mit der Zeit ganz glatt geschliffen würden, wenn man nichts dagegen unternimmt. Andere Patienten plagen Kiefer-, Kopf-, Augen-, Ohren- oder sonstige Schmerzen. Auch diese können von Fehlbelastungen der Kaumuskel und des Kiefergelenks kommen. „Craniomandibuläre

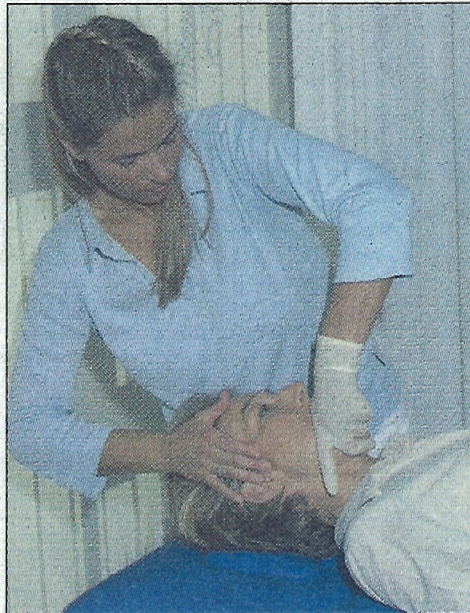
Dysfunktion (CMD)“ nennt sich das. „Die unbekannteste Krankheit“, titulierte Zahnärztin Christina Schulda von der Universitätsklinik in Heidelberg.

Sie litt selbst darunter: Schwindel, Gefühlsstörungen in Gesicht, Händen, Beinen und extreme Geräusch- und Lichtempfindlichkeit waren die Anzeichen. Ihr halfen ein halbes Jahr Manuelle Therapie bei einer Physiotherapeutin und der nächtliche Einsatz einer „Michigan-Schiene“ im Mund.

GESUNDHEIT

Die Knirscher und Presser unter den Heidelbergern – sehr viele Schüler und Studenten im Lernstress sind davon beispielsweise betroffen – bekommen von ihrem Zahnarzt gewöhnlich eine Knirscherschiene verordnet. Das ist ein durchsichtiger Kunststoffüberzug für die Zähne, der die eingefahrenen Schleifbewegungen stören soll und gleichzeitig die Zähne vor Ab-

rieb schützt. Die Neuenheimer Physiotherapeutin Gisa Zech ist vom Erfolg einer zusätzlichen Manuellen Therapie bei Knirschern überzeugt: „Nicht nur, weil mögliche Schmerzen und Verspannun-



Gisa Zech ist davon überzeugt: Mit Manueller Therapie lassen sich Schmerzen und Verspannungen im Kaumuskel lösen. Foto: p

gen im Kaumuskel genommen werden, sondern auch, weil durch Zieh- und Gleittechniken der Biss minimal verändert wird.“

Für Dr. Helmut Steveling, Oberarzt in der Abteilung Mund-, Kiefer und Gesichtschirurgie in der Universitätszahnklinik, hält Manuelle Therapie geeignet, den Schmerz im Kaumuskel wegzunehmen. Bei Schäden innerhalb eines Gelenks, etwa bei Arthrose oder Deformierungen, sieht er keinen Erfolg. Bei Knirschern setzt Steveling auf den Entspannungs-Effekt durch die Knirscherschiene und verweist auf zusätzliche Entspannungstherapien bis hin zur Psychotherapie.

Schmerzhafte, deformierende Schäden am Kiefergelenk seien nicht rückgängig zu machen. Was bleibt den Betroffenen dann? „Schmerzmittel. Oder in Einzelfällen Eingriffe am Gelenk, auf die sich etwa die Universitätsklinik in Bonn spezialisiert hat.“ Botox-Einspritzungen oder lokale Betäubungen werden in der Heidelberger Uniklinik nicht vorgenommen. Andere Zahnärzte wie Dr. Christopher Schramm empfehlen bei Knirschen und Pressen neben der Kunststoffschiene zunächst Tricks wie Lockerungsübungen und Einflusnahme durch Selbstbeobachtung. Vom Wert der Manuellen Therapie ist Schramm aber überzeugt, genauso wie der Kieferorthopäde Dr. Manfred Schüssler: „Viele Ärzte gehen das Problem rein mechanisch, andere rein psychologisch an. Ich halte die Physiotherapie für einen wichtigen Bestandteil der Therapie.“ Schüssler spricht ihr eine stabilisierende Wirkung am Gelenk zu.

Auch bei einer „Craniomandibulären Dysfunktion“ emp-

fehlt etwa Christopher Schramm eine Schiene, um Schmerzfreiheit zu erreichen. Und dazu zehn bis 20 Sitzungen bei einem Manualtherapeuten, der sich auf Kiefergelenksprobleme spezialisiert hat. Gisa Zech beispielsweise hat für ihre Patienten eigens einen Fragebogen entwickelt, mit dem der Befund erhoben und eingeschätzt werden kann.

Wie zum Beispiel bei Anja Fischer. Vor 17 Jahren erlitt sie einen dreifachen Kieferbruch. Vor zwei Jahren begannen die Gelenkprobleme und die Kopfschmerzen. Nach zwölf Doppelstunden Manuelle Therapie ist sie vorerst schmerzfrei. Und wenn sich in Stress-Situationen ihr Kiefer verkrampft, kennt sie Übungen, mit denen sie sich selbst helfen kann.

■ INFO: Praxis für Manuelle Therapie und Physiotherapie, Gisa Zech, Brückenkopfstraße 1 / 2, 69120 Heidelberg, Tel.: 06221 / 472125. Am 19. November von 15 bis 16 Uhr findet in der Praxis eine Kiefergelenk-Sprechstunde mit einem Zahnarzt statt.