

# CRANIOSACRAL THERAPIE



*Das Rückgrat der Lebensqualität*

## NEWSLETTER - AUSGABE APRIL 2014

### Kieferbeschwerden

Was sind Kieferschmerzen	2
Ursache	2
Andere Symptome können mit Kieferbeschwerden auftreten	3
Das Unheil, das vom Kiefer kommt	4
Warum Craniosacral Therapie bei Kieferbeschwerden angewendet werden kann	5

## Kieferbeschwerden

*Die ganzheitliche Arbeit der Craniosacral Therapie wird bei Kieferbeschwerden angesetzt*



Das Kiefergelenk ist eines der am meisten beanspruchten Gelenke. Es ist beim Essen, Sprechen, Gähnen immer beteiligt. Kieferschmerzen können quälend sein. Betroffene leiden oftmals unter diffusen Beschwerden im Kieferbereich und wissen nicht, dass die Ursache dieser Schmerzen allenfalls ganz woanders im Körper sich befinden kann. Oder umgekehrt: Haben die Kaugelenke ein Problem, kann der ganze Körper in Schiefelage geraten. Folgen sind Kopf-, Schulter-, Rücken- oder Hüftschmerzen, es können aber auch Schluckbeschwerden, Schwindelgefühl oder Ohrgeräusche auftreten.

## Was sind Kieferschmerzen

Unter Kieferschmerzen versteht man zunächst alle Schmerzen, die im Bereich des Kiefers lokalisiert werden können. Kieferschmerzen können dabei allerdings auch von Verspannungen im Rücken oder im Kopfbereich ausgelöst werden! Fachärztlich spricht man oft von der so genannten craniomandibulären Dysfunktion (CMD). Diese definiert sich als Fehlfunktion des Kiefergelenks mit mannigfaltigen Ursachen. Kieferschmerzen können bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen auftreten. Oftmals treten sie erstmals im Zusammenhang mit Stress und Anspannung auf.

### Ursache

Die Ursachen von Kieferschmerzen können unterschiedlich sein. Viele Kinder und Jugendliche benötigen eine Zahnspange aufgrund von **Zahnfehlstellungen** oder einer Progenie (Kieferfehlstellung). Ein falscher Zubiss wegen einer solchen Zahnfehlstellung kann beispielsweise Kieferschmerzen auslösen. Deswegen gehören Kieferschmerzen bei Kindern und Heranwachsenden auch immer zur Abklärung in die Hände eines Kieferorthopäden. Dieser kann herausfinden, ob die Kieferschmerzen von den Zähnen herrühren und wie hier Abhilfe geschaffen werden kann.

Ursache für Kieferschmerzen können aber auch **Verspannungen in verschiedenen Muskelpartien** sein. Es ist bekannt, dass muskuläre Verspannungen im Nackenbe-

reich auch starke Schmerzen im Kiefer auslösen können. **Verspannungen können die Folge von zu vielen Sitzen und zu wenig Sport sein, aber auch von einem Zuviel an Stress.** Wer beispielsweise wegen Stress die Zähne immer sprichwörtlich fest zusammenbeisst, baut einen erhöhten Druck auf den Kiefer auf. Dieser kann sich dann gerade nachts in stechenden Kieferschmerzen entladen. Auch **Zähneknirschen** kann eine Ursache für Kieferschmerzen sein. Dadurch werden die Zähne aufeinandergepresst, die Kauflächen der Zähne stark abgenutzt und die Kaumuskulatur übermässig beansprucht.

Ärzte stellen heute bei immer mehr Menschen teils gravierende **Haltungsschäden** fest. Daraus resultiert eine **falsche Belastung des Rückens und der Nackenpartie**. Auch dies kann eine Ursache für starke Kieferschmerzen sein.

**Eine virale oder bakterielle Entzündung** kann an Kieferschmerzen schuld sein, wenn Viren oder Bakterien über das Zahnfleisch auf den Kiefer übergreifen und dort durch die Entzündung starke Beschwerden verursachen. Auch **Entzündungen der Zahnfleischtaschen** können sich über die Wurzeln auf den Kiefer ausbreiten und starke Kieferschmerzen auslösen.

Ein **kariöser Zahn kann an der Wurzel** einen Eiterherd, eine Fistel, bilden. Dieser Herd breitet sich in den Kiefer aus und verursacht Kieferschmerzen. Wenn nicht behandelt wird, können Komplikationen wie Herzbeschwerden oder Nierenerkrankungen folgen und diese Organe schwer geschädigt werden.

*Dei ganzheitliche Arbeit der Craniosacral Therapie wird bei Kieferbeschwerden angesetzt*

## Andere Symptome können mit Kieferbeschwerden auftreten

Kieferschmerzen können von anderen Symptomen begleitet werden, abhängig von der zugrunde liegenden Krankheit, Störung oder Erkrankung. Körper-Systeme, die scheinbar nichts mit dem Kieferbereich sind, können ebenfalls betroffen sein. Zum Beispiel können Sie Fieber haben, wenn der Kiefer infolge einer Infektion oder Entzündung schmerzt.

Kieferschmerzen können mit folgenden anderen Symptomen auftreten:

- Schwindel
- Ohrenscherzen
- Müdigkeit im Gesichtsbereich
- Fieber
- Kopfschmerzen
- Begrenzte Fähigkeit, den Mund zu öffnen
- Nackenschmerzen
- Popping oder Klick-Geräusch beim Kauen oder Gähnen
- Schulterschmerzen
- Schwellung um den Kiefer oder Gesicht
- Zunge Taubheit
- Zahnschmerzen

### **Ernste Symptome, die eine lebensbedrohliche Erkrankung hinweisen**

In einigen Fällen kann Kieferschmerzen mit anderen Symptomen, die eine ernsthafte oder lebensbedrohliche Krankheiten wie Herzinfarkt, die sofort in einer Notsituation sollte evaluiert werden zeigen, auftreten. Symptome, die an einer schweren oder lebensbedrohlichen Erkrankung hindeuten können gehören:

- Schmerzen in der Brust oder Druck, der auf dem Arm, Schulter, Nacken und Kiefer strahlt
- Schwierigkeiten beim Atmen
- Schluckbeschwerden
- Gesperrt Kiefer
- Übelkeit und Erbrechen
- Schwitzen



*Dei ganzheitliche Arbeit der Craniosacral Therapie wird bei Kieferbeschwerden angesetzt*

## Das Unheil, das vom Kiefer kommt



Ein unüberhörbares Knacken beim morgendlichen Gähnen ist oft der erste deutliche Hinweis, dass mit dem Kiefergelenk etwas nicht stimmt. Da das Geräusch zwar unangenehm sein kann, der Betroffene aber noch keine Schmerzen hat, wird es leider häufig ignoriert.

Die Verschiebung des Kiefers gegeneinander führt langfristig jedoch zu einer stärkeren Belastung einer Körperhälfte, die den gesamten Körperbau in eine Schiefelage bringen kann, denn jeder Körperteil ist über die Muskeln und Sehnen miteinander verbunden. Bewegungen ziehen sich daher wie eine Kettenreaktion von oben nach unten oder gegenläufig durch den ganzen Körper. Eine ungleiche Beanspruchung hat zur Folge, dass Muskelgruppen nur einseitig angespannt werden und sich bei dauerhafter Fehlbelastung ungleichmässig verkürzen. Ein Zustand, den der Körper eine ganze Weile kompensieren kann, ohne dass es der betroffenen Person auffällt.

Doch auf Dauer verursacht diese Fehllhaltung Schmerzen, und zwar zumeist an den typischen Schwachstellen der Betroffenen.

Die häufigsten Symptome sind daher nicht Schmerzen im Kiefergelenk, sondern Kopf-, Schulter-, Rücken- oder Hüftschmerzen, es können aber auch Schluckbeschwerden, Schwindelgefühl oder Ohrgeräusche (Tinnitus) auftreten. Bei diesem diffusen Krankheitsbild haben viele Patienten bereits eine wahre Ärzteodyssee hinter sich, bevor sie schliesslich beim Zahnarzt oder Kieferorthopäden und der richtigen Diagnose landen.

### **Die Fernwirkung der Kiefergelenke im Überblick:**

Kommt ein Patient beispielsweise mit Knie- oder Hüftschmerzen zu einem Orthopäden, wird dieser die Ursache der Beschwerden unter Umständen nicht in den Beingelenken finden können. Oft werden dann nur die lokalen Beschwerden behandelt und sogar falsche Einlagen verschrieben. Die Fehllstellung des Kiefers kann den Körper einseitig so in Schräglage versetzen, dass sich die Hüfte verzieht und ein Bein länger als das andere erscheint.

Direkt hinter dem Kiefergelenk setzen die Nackenmuskeln an, die eng mit der Schultermuskulatur und den übrigen Rückenmuskeln bis hinunter zum Becken verbunden sind. Eine einseitige Verkürzung der Halsmuskulatur kann sich bis in die Beine auswirken. Auch die Ohren und Nasennebenhöhlen liegen in direkter Nachbarschaft zum Kiefergelenk. Für eine treffende Diagnose und wirksame Behandlung müssten die Ärzte daher fachübergreifend zusammenarbeiten.

*Bei ganzheitliche Arbeit der Craniosacral Therapie wird bei Kieferbeschwerden angesetzt*

## Warum Craniosacral Therapie bei Kieferbeschwerden angewendet werden kann

Das Kiefergelenk wird von Anteilen des Unterkiefers und des Schläfenbeines gebildet und wird von diversen Muskeln und Sehnen gehalten. Diese Strukturen haben nicht nur Verbindungen zum Kiefer allgemein, sondern auch zum Schädel und über die Halswirbelsäule auch hinunter bis zu den Schultern.

All diese Gewebestrukturen werden mithilfe von Craniosacral-Techniken auf Blockaden und Fehlstellungen hin untersucht und ggf. gelöst. Gezielte Griffe verstehen den gesamten Komplex anzusprechen und zur Lösung des ganzen Systems beizutragen.

Zahnärzte sind heute vermehrt von der Craniosacral-Therapie überzeugt, da ein passender Biss und die richtige Kieferstellung für den nachhaltigen Erfolg von zahnmedizinischen Massnahmen mitentscheidend sind. Kiefergelenksbeschwerden bedürfen häufig mehrerer Anwendungen, da die Behandlungen möglicherweise sehr in die Tiefe gehen und grosse Achtsamkeit erfordern.

Ausschlaggebend für einen Behandlungserfolg ist nicht nur das Aufspüren der Schmerzquelle. Geklärt werden muss auch, welchen Einflüssen der betroffene Körperbereich im Allgemeinen ausgesetzt ist. **Das Ziel der Behandlung ist die Verbesserung der Gelenkfunktion und die Schmerzfreiheit der Region sowie die Wiederherstellung der Balance zwischen dem Kiefergelenk und allen anderen Körperstrukturen.**



*Die ganzheitliche Arbeit der Craniosacral Therapie wird bei Kieferbeschwerden angesetzt*

Nächste Ausgabe:  
Mai 2014

*Thema: Entspannungstechniken*



---

Wenn Sie den monatlichen Newsletter abonnieren möchten, wenden Sie sich bitte an [bodytherapy@bestler-practice.ch](mailto:bodytherapy@bestler-practice.ch) oder registrieren Sie sich auf folgender Web-Seite <http://www.bestler-practice.ch/contact-form/Subscribe.php>

Unter der gleichen Mail-Adresse nehmen wir auch gern Feedback entgegen.



*Roseline Bestler*

Dorfstrasse 30a  
5430 Wettingen

Dorfstrasse 36  
8835 Feusisberg

[www.bestler-practice.ch](http://www.bestler-practice.ch)  
Mail: [bodytherapy@bestler-practice.ch](mailto:bodytherapy@bestler-practice.ch)

Tel. 056 511 05 75

---