

# Was ist Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD)?

## Definition:

**CMD** bezeichnet eine schmerzhaft Fehregulation des Kauapparates, die durch ein gestörtes Zusammenspiel verschiedener Muskeln, Sehnen und Gelenke ausgelöst wird. Diese basiert auf psychischen, strukturellen, funktionellen und biochemischen Faktoren und geht immer mit Schmerz einher.

Das Fachwort setzt sich zusammen aus „Cranium“=Schädel und „Mandibula“= Unterkiefer und meint Erkrankungen, die in Zusammenhang mit dem Kiefergelenk und der Kaumuskulatur stehen.

## Symptome:

- Schmerzen: meist dumpf, beständig oder wellenförmig
- eingeschränkte Kieferöffnung
- Knack- und Reibegeräusche beim Öffnen und/ oder Schließen des Kiefers
- Schmerzausstrahlung in Mund, Nacken, Kopf, Stirn, Orbita, Schläfe, Wange, Schulter, Rücken, HWS
- Probleme bei der Okklusion (Passung der Zähne )
- Ohrenschmerzen, Tinnitus
- Zungen- oder Mundbrennen
- Beeinträchtigung der Lebensqualität

## Behandlungsziele einer CMD

- Schmerzreduzierung/ -freiheit (Kiefergelenk, Nacken, Kopf)
- Entspannung der Muskulatur
- Entlastung des Kiefergelenks
- Koordination Kauorgan
- Verbesserung der Mundöffnung
- Eliminierung von Knackphänomenen
- Verbesserung von Ohrgeräuschen oder Tinnitus
- Hilfe bei Bruxismus (= nächtliches Zähneknirschen; tagsüber = „bracing“/ beißen)

= **Erhöhung der Lebensqualität**

## Bruxismus:

Durch lange bestehendes Knirschen der Zähne, Pressen oder festes Zusammenbeißen kommt es zu einer Mischform aus Muskel- und Gelenkbeschwerden (myofaszialer Schmerz, Diskusverlagerungen des Kiefergelenkes, Arthralgie, Arthritis, Arthrose). Es wird von einer multifaktoriellen Genese ausgegangen (Gene, Hormone, Entwicklungsstörungen, Haltungstörungen, Stress, Trauma, Schlafstörungen, Depression, PTSD, Hypervigilanz und Sympathikusaktivierung, Zahnfehlstellung, Zahnextraktionen).

## Auslösemechanismen für eine CMD

### **Zähne**

„tiefer Biss“, Steilstellung im Frontzahnbereich, fehlende Zähne im Seitenzahnbereich (v. a. im Unterkiefer), schlecht sitzende Prothesen, schlechte Haltung mit einer deutlich vorgezogenen Kopfposition (Schlüsselloch-Gucker), akute Überlastungssituation durch Überdehnung des Kiefergelenkes bei zahnärztlichen Eingriffen (z.B. Weisheitszahnextraktion)

#### *Folge:*

- eine Einklemmung von empfindlichen Gewebeanteilen im Gelenk => SCHMERZ!
- eine Verlagerung des so genannten Diskus articularis im Kiefergelenk => Knacken (mit oder ohne Schmerzen) z. B. bei der Mundöffnung (= initiales Knacken)

### **Körperhaltung**

Eine „gute“ Körperhaltung meint einen idealen Zustand muskulärer und skelettaler Balance, in der die an der Aufrechterhaltung der Körperhaltung beteiligten Strukturen nicht geschädigt werden. Eine so genannte „schlechte Haltung“ mit Rundrücken und Nach-vorn-Verlagerung der Kopfposition birgt Entstehungsmöglichkeiten einer schmerzhaften Funktionsstörung der Nacken- und Kiefergelenksregion:

Zunahme der muskulären Haltearbeit der Nackenmuskulatur => Überbeanspruchung der Muskulatur sowie eine Annäherung und Kompression der gelenkigen Anteile der Halswirbelsäule => Verbindung von Nacken- und Gesichtsregion über Nervengewebe (z.B. Nervus Trigemini) führt zu einer Weiterleitung von Störungen der Halswirbelsäule auf das Kiefergelenk und die Kaumuskulatur.

Eine Vorverlagerung des Kopfes führt zu einer Rückverlagerung des Unterkiefers => Kompression sensibler Gewebeanteile, die einen Entzündungsprozess auslösen kann => schmerzhafte Funktionsstörung am Kauorgan.

### **Stress**

Das Kauorgan ist der wichtigste „Blitzableiter“ für Stress. Grund dafür ist, dass der Muskel Masseter als wichtigster Kieferschließmuskel über verschiedene Verschaltungen im Nervensystem direkt mit dem so genannten limbischen System verbunden ist. In diesem Hirnareal entstehen Emotionen und werden dort auch verarbeitet – eine Stressfehlverarbeitung wiederum führt oft zu muskulären Verspannungen.

### **Verletzungen**

Unfälle mit einem Stoß oder Schlag auf das Kinn, die zu einer Stauchung des Kiefergelenkes führen.

Hinweis

FOMT-Fortbildungen für Orthopädische Medizin und Manuelle Therapie

pt PORTAL FÜR PHYSIOTHERAPEUTEN

pt\_ praxis von Doreen Richter