

Kiefergelenkbeschwerden

Funktion des Kiefergelenkes

Mit Hilfe des Kiefergelenkes und der Kaumuskulatur können Sie Ihren Unterkiefer bewegen, z.B. Öffnen und Schließen des Mundes, Abbeißen, Kaubewegungen durchführen. Für eine gute Funktion ist das richtige Zusammenspiel von Gelenkköpfchen und -pfanne, der Gelenkzweischenscheibe (Diskus), dem Bandapparat, der Muskulatur und der Zähne erforderlich. Ein gesundes Gelenk und gut arbeitende Kaumuskeln spüren Sie eigentlich nicht. Erst wenn Störungen, Schmerzen oder Geräusche auftreten oder wenn die Kiefergelenkfunktion gestört ist, nehmen Sie Ihr Gelenk wahr.

Symptome

Schmerzen

Im Kiefer-/ Gesichtsbereich werden Schmerzen von vielen Menschen als besonders unangenehm empfunden. Hier liegen viele Strukturen (Zähne, Muskeln, Gehörgang, Kieferhöhle usw.) nahe beieinander, die Ursachen von Schmerzen sein können. Die Schmerzen strahlen häufig aus, d.h. sie sind nach kurzer Zeit nicht mehr genau zu lokalisieren. Wichtigste Aufgabe der Kiefergelenksprechstunde ist es daher, genau zu ermitteln, welche Strukturen des Kaussystemes geschädigt sind.

Kiefergelenkgeräusche

wie Knacken oder Reiben treten meist beim Kauen oder Mundöffnen auf und können manchmal so laut werden, daß sogar Fremde sie hören können. Der Zahnarzt hört Ihren Gelenkbereich ab, wenn nötig mit einem Stethoskop, um auch die leisen Geräusche zu erkennen und richtig zu deuten. Nicht jedes Geräusch ist allerdings behandlungsbedürftig.

Eingeschränkte Unterkieferbewegungen

z.B. geringe Mundöffnung oder Bewegungsstörungen bei der Mundöffnung oder beim Mundschluß fallen oft erst beim Essen eines Brötchens oder beim Beißen in einen Apfel auf. Bei einer Kieferklemme kann der Mund nur noch wenig geöffnet werden. Eine Kieferklemme kann nach einer Entzündung am Weisheitszahn auftreten, kann aber auch durch Gelenk- oder Muskelveränderungen bedingt sein. Auch Verletzungen (Bluterguß) können sie hervorrufen.

Überbeweglichkeit des Unterkiefers

tritt häufig als „Ausrenken“ des Kiefergelenks bei weiter Mundöffnung (z.B. beim Gähnen) auf. Im Extremfall kann der Unterkiefer nicht wieder selbst eingerenkt werden.

Gelenkentzündung (Arthritis)

kann im Rahmen von rheumatischen Erkrankungen oder durch Über- bzw. Fehlbelastungen der Gelenkstrukturen, aber auch nach Gelenkverletzungen auftreten.

Nächtliches Zähneknirschen oder Pressen

Mit den Kaumuskeln können große Kräfte freigesetzt werden, welche die Zähne und auch das Kiefergelenk erheblich belasten können. Körper eigene Schutzmechanismen greifen meist nicht ein, um diese Belastungen zu vermeiden. Dabei können mit den Zähnen Knirschgeräusche erzeugt werden. Ihr Lebenspartner wird Sie häufig zuerst auf das Knirschen aufmerksam machen, weil häufig im Schlaf intensiv geknirscht wird. Pressen auf den Zähnen geht lautlos vor sich; es führt zu Verspannungen der Muskulatur. Hier kann eine Knirscherschiene helfen, die Gelenke zu entlasten und die Zähne vor extremer Abkautung zu bewahren. Jede Art von Entspannung tut gut (Autogenes Training, Biofeedback, programmiertes Muskeltraining). Nach nächtlichem Knirschen oder Pressen wacht man häufig mit schmerzhaften Muskelverspannungen auf, die sich auch als Kopfschmerzen am frühen Morgen äußern können. Dabei werden die Kaumuskeln überlastet. Die stärksten Kaumuskeln erstere-

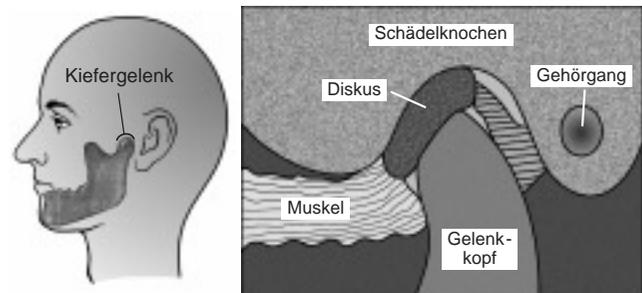
cken sich seitlich am Unterkiefer und fächerförmig bis in die Schläfen- und Schädelregion. Hier kann der Zahnarzt mit einer Aufbißschiene oder Entspannungsübungen gut helfen.

Ohrgeräusche (Tinnitus)

erklingen gelegentlich in Zeiten hoher seelischer Belastung; sie werden von manchen auch mit Überbelastung der Kiefergelenke in Zusammenhang gebracht. Tinnitus kann viele unterschiedliche Ursachen haben. Einen gesicherten Zusammenhang mit Kiefergelenk- und Muskelstörungen gibt es nicht.

Ursachen

Bei ungestörter Funktion haben die Zähne in den 24 Stunden des Tages zusammengenommen nur etwa 30 Minuten direkten Kontakt untereinander. Die Muskulatur hat also lange Erholungszeiten zur Verfügung. Werden diese Ruhepausen durch andauernde Muskelanspannungen erheblich eingeschränkt, können Schmerzen die Folge sein. Solche Auslöser können sein: Störungen in der Verzäh-



nung, Zahnfehlstellungen, zu hohe oder zu tiefe Füllungen, Kronen oder Brücken, Prothesen, Zahnlücken im Seitenzahnbereich, Zahnziehen, langdauernde Zahnbehandlungen, Operationen in Vollnarkose mit Überdehnung der Gelenke, Unfälle, Haltungsschäden vor allem durch arbeitsplatzbezogene Fehlhaltungen mit Belastung der Schulter-Nacken-Region. Aber auch bei optimalen Verhältnisse im Gebiß können derartige Schmerzen entstehen. Das passiert immer dann, wenn eine psychosoziale Belastung (Kummer, Sorgen, Streß im Arbeitsbereich oder in der Familie) die Menschen dazu bringt, die Zähne nicht nur im sprichwörtlichen Sinn fest zusammen zu beißen. Die Kau- und Gesichtsmuskulatur wird dadurch erheblich überanstrengt („Ich kauge alle meine Probleme durch“). Auch die seelische Verfassung kann zu Kiefergelenkbeschwerden oder muskulären Störungen im Kiefer-/Gesichtsbereich führen - also eine Vielzahl ganz unterschiedlicher Ereignisse. Selten läßt sich nur ein auslösender Faktor ermitteln.

Wer ist besonders betroffen ?

Geringfügige Störungen bei der Funktion des Kauapparates beobachten Zahnmediziner bei rund 80 % aller Menschen, gleichgültig, ob sie jung oder alt sind. Die meisten Störungen sind sehr geringgradig und können nur vom Fachmann wahrgenommen werden; sie haben keinen Krankheitswert. Nur rund 3 - 5 % der Menschen haben Beschwerden, die so heftig sind, daß sie einen Arzt oder Zahnarzt aufsuchen. Frauen im Leistungsalter sind am häufigsten betroffen (ca. 80 %).

Keine Angst

Kiefergelenk- und Muskelbeschwerden im Kaussystem sind zwar manchmal recht schmerzhaft und unangenehm, aber praktisch nie

gefährlich oder gar lebensbedrohlich. Man kann Ihnen, wenn Sie mitarbeiten, meist sehr gut helfen.

Vermeidung und Selbsthilfe

Schonung

Die erste wichtige Selbsthilfe bei Kiefergelenk- oder Kaumuskelkrankungen kann darin bestehen, zunächst alle harten und krustigen Nahrungsmittel, wie Äpfel und Brotkrusten, zu meiden. Statt dessen sollten Sie weiche und flüssige Speisen wie Suppen, Nudelgerichte, Milchprodukte, Bananen usw. bevorzugen. Bitte achten Sie darauf, daß Sie nach diesen Speisen ihre Zähne besonders sorgfältig putzen: klebrige und weiche Nahrung haftet gut an den Zahnflächen und sorgt für die Entstehung von Zahnbelägen und Karies. Außerdem sollte langes Sprechen und weite Mundöffnung vermieden werden. Kaugummi sollten Sie meiden. Zähne sind nicht auf lange Kontaktzeiten eingerichtet; sie werden nur bei Kauen und Schlucken aufeinandergesetzt, also in 24 Stunden nur 30 Minuten.

Streßabbau

Wenn der Patient einen Zusammenhang zwischen seiner Streßbelastung und den Beschwerden erkannt hat, sorgt das Erlernen des „Autogenen Trainings“ für Ausgeglichenheit und Entspannung und trägt zu einem ruhigen und erholsamen Schlaf ohne nächtliche Streßbewältigung.

Muskelübungen

Geradlinige Mundöffnung und Mundschluß sowie Selbstmassage der verspannten Kaumuskeln können helfen, die Muskeln zu lockern und gleichmäßig zu aktivieren. Entspannung sollte immer ohne Zahnkontakt erfolgen. Versuchen Sie sich auch bei konzentrierter Arbeit bewußt zu entspannen. Nicht auf Sie abgestimmte Muskelübungen können den Zustand verschlimmern.

Schlafhaltung

Sie kann mit einem schmerzhaftes Kiefergelenk in Zusammenhang stehen. Seiten- oder Bauchlage können Kiefergelenke einseitig durch Druck belasten. Am günstigsten für die Kaumuskulatur und die Kiefergelenke ist die Rückenlage mit nicht zu hohem Kissen (evtl. Nackenkissen).

Allgemeinbefinden

Eine gesunde Lebensführung, Bewegung an frischer Luft, Kontakte mit anderen Menschen pflegen, vom Alltag abschalten und sich selbst Zeit schenken, d.h. also alles tun, was der Stärkung der eigenen Abwehrkraft und der Entspannung dient, ist nicht nur für die Kiefergelenke und Kaumuskeln von Vorteil, sondern stärkt auch den Allgemeinzustand des gesamten Körpers.

Untersuchung beim spezialisierten Zahnarzt

Bei dem Kiefergelenk handelt es sich um das einzige Gelenk des menschlichen Körpers, welches nicht von Orthopäden behandelt wird, sondern von spezialisierten Zahnärzten oder Ärzten für Mund-, Kiefer- Gesichtschirurgie, denn oft sind auch die umgebenden Gewebe wie Kaumuskulatur und Zähne betroffen. Um die Kiefergelenkbeschwerden zu beseitigen, muß häufig auch das gesamte „Kausystem“, das aus Kiefergelenk, Muskulatur und Zähnen besteht, mitbehandelt werden. Dies geschieht meist in Universitäts-Kliniken für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde oder in spezialisierten Zahnarztpraxen.

Die wichtigsten Methoden:

- klinischer Funktionsstatus mit Röntgenaufnahmen, das ist eine ausführliche Untersuchung des gesamten Kausystems mit Kiefergelenk, Muskulatur, Zähne. Falls erforderlich, werden weitere Diagnoseverfahren durchgeführt:
- Analyse von Zahnmodellen im Artikulator (Gelenksimulator)
- instrumentelle Funktionsanalyse
- Kernspintomographie
- Gelenkspiegelung (Arthroskopie).

Behandlungsmöglichkeiten

Je nach Art und Schweregrad der Kiefergelenkserkrankung sowie der mitbetroffenen Strukturen können folgende Therapiemaßnahmen einzeln oder in Kombination durchgeführt werden:

Physikalische Therapie

mit Wärme wie z.B. durch Ultraschallbestrahlung oder mit Kälte soll zunächst die Beschwerden lindern.

Aufbiß-Schientherapie

wird mit Kunststoffschienen, die Sie herausnehmen können („Brille für das Gebiß“) durchgeführt. Die Schiene soll die Stellung des Kiefergelenkes günstig beeinflussen und zu einer Entlastung des Kausystems führen. Dies ist die häufigste Form der Therapie.

Krankengymnastik

ist ebenfalls sinnvoll. Zur Behandlung der Beschwerden gibt es folgende Möglichkeiten:

- Entlastung des Gelenkes durch „manuelle Techniken“
- Entspannung oder Training der Kaumuskulatur (mit Hausaufgaben)
- Entlastung der Halswirbelsäule auf dem sog. Schlingentisch.

Medikamente

werden recht selten verordnet. Gelegentlich geben wir in der akuten Phase Schmerzmittel auch mit entzündungshemmender Zusatzwirkung. Bei Entzündungen kommen auch Antibiotika zum Einsatz. Leiden Sie unter Rheuma, so sprechen wir zunächst mit Ihrem Hausarzt.

Weiterführende Maßnahmen

können in Form einer Einschleiftherapie, Zahnersatz, Kieferorthopädie oder durch die Kieferchirurgie erfolgen.

Psychosomatische Therapie

Hat sich während der Gespräche mit dem Zahnarzt herausgestellt, daß eine konfliktreiche Situation die Beschwerden wesentlich verursacht oder verstärkt, ist eine psychotherapeutische Behandlung zu empfehlen, die dem Patienten dabei hilft, mit dieser Belastung fertig zu werden.

Copyright:

Prof. Dr. Th. Kerschbaum, Zentrum für Zahn-, Mund-, Kieferheilkunde, Kerpenerstr. 32, 50931 Köln
Version 20.08.99