

# Verspannte Muskulatur im Gesicht

Funktionsstörungen am Kiefergelenk können die Ursache für die unterschiedlichsten Schmerzen sein

Von Daniela Poschmann

Wenn es beim Kauen oder Gähnen schmerzt, der Kiefer knackt, die Zähne nachts knirschen oder sich der Mund nicht mehr weit öffnen lässt, dann kann eine sogenannte Craniomandibuläre Dysfunktion, kurz CMD, vorliegen. Dabei handelt es sich um eine Funktionsstörung am Kiefergelenk, die auch für Kopf-, Zahn-, Ohren- und andere Schmerzen verantwortlich sein kann. Denn Schmerz strahlt aus. Der Mythos, dass beinahe alle Kopf- und Rückenschmerzen darauf zurückzuführen seien, wurde jedoch unlängst widerlegt.

Dennoch kann sich dadurch das Leben verändern. Studien belegen, dass anhaltende Kiefermuskelschmerzen zu psychosozialen Belastungen führen können. Betroffene ziehen sich häufig zurück, gehen ihren Hobbys nicht mehr nach, treffen kaum noch Freunde und sind so mit ihren Qualen allein. Mitunter werden sie sogar depressiv. Online-Foren sprechen davon Bände.

## Langwierige Ursachenforschung

Denn ist eine CMD diagnostiziert, geht die Suche nach der Ursache los. Und die ist meistens sehr langwierig und frustrierend. Denn häufig gibt es nicht nur eine Ursache für die Erkrankung. Und bevor nicht die Wurzeln allen Übels gefunden ist, lassen sich nur die Symptome behandeln und der Schmerz kehrt irgendwann wieder zurück – meistens zumindest.

Adelheid Spring\* ist vermutlich eine der berühmten Ausnahmen, die zeigen, dass auch ohne Ursachenfund die Behandlung anschlägt. Die Baslerbieterin hatte monatelang mit Schmerzen an der rechten Kieferseite zu kämpfen. Nach einer Weile gesellten sich Ohren- und Kopfschmerzen dazu, bis es irgendwann so schmerzhaft war, dass sie nur noch Suppe zu sich nehmen konnte. Die Ursache kennt sie bis heute nicht. «Ich weiss nicht, woher das kam, plötzlich war der Schmerz da. Ich nehme an, ich habe etwas zu Hartes gegessen, vielleicht auf einen Apfel gebissen.» Ihr Glück war es, dass ihr Hausarzt ihr relativ schnell zu einer Physiotherapie rief, die ihr die Schmerzen fast komplett nahm. Ob sie irgend-

## Die myofasziale Triggerpunkt-Therapie

Bei dieser Therapie geht es um die Behandlung von Schmerzen, die aus der Muskulatur kommen und chronische Beschwerden verursachen können. Versucht werden diese durch Überlastung, Überdehnung oder Trauma der Muskulatur, was schlussendlich zu einer verminderten Durchblutung der entsprechenden muskulären Zone und so zu einem lokalen Kontraktionsknoten (Triggerpunkt) führt. Wird dieser gereizt, überträgt sich der Schmerz oft auf entfernte Körperregionen und es entstehen Gelenkschmerzen. Myofaszial bedeutet «die Muskeln und das Bindegewebe betreffend». Weitere Infos unter [www.imtt.ch](http://www.imtt.ch) und [www.hirslanden.ch/birshof](http://www.hirslanden.ch/birshof).



**Gezielte Handgriffe.** Alexander Gürtler lockert das verspannte Kiefergelenk einer Patientin. Foto Florian Bärschiger

wann wiederkommen? Das sei möglich, sagt sie. Doch bis jetzt, gute zwei Monate nach Beendigung der Therapie, ist das noch nicht der Fall.

Ihr Therapeut war Alexander Gürtler von der Hirslanden Klinik Birshof in Münchenstein. Er hat seit 16 Jahren mit CMD-Patienten zu tun und kennt die berichtigten Auslöser. «Aus meiner Sicht ist verspannte Muskulatur eine der Hauptursachen der CMD», sagt der Fachmann. Häufig liege es am Stress, oft aber auch an chronischer Muskelüberlastung. Letzteres käme von Angelegenheiten, die sie beinahe unbemerkt in den Alltag eingeschlichen haben: Zähnepressen oder -knirschen, Fingernägelkauen, Lippenbeissen oder exzessiver Kaugummikonsum.

## Frauen häufiger betroffen

Einige Betroffene machen das so unbewusst, dass sie es gar nicht wahrnehmen. Auch Adelheid Spring weiss bis heute nicht, ob sie etwa nachts mit den Zähnen knirscht. Alles andere treffe auf sie jedoch nicht zu. Doch ebenso können Beinverkrüppelungen, Skoliose und andere Verschiebungen im Skelett die Übeltäter sein. Bissfehlstellungen gehören allerdings nicht – wie lange Zeit angenommen – zu den möglichen Ursachen. Zahnersatz dagegen schon.

Gürtler erklärt: «Schlechte eingestellte Kronen können eine CMD auslösen. Eine Variante ist, dass bei einer schlecht eingestellten Krone unbewusst versucht wird, dies zu korrigieren.»

Eine solche Schonhaltung im Kiefergelenk führe dazu, dass Ober- und Unterkiefer keinen vollständigen Kontakt hätten, wie beispielsweise die Kronen höher stehen als die anderen Zähne. Dadurch entstehe eine Überlastung der Kaumuskulatur, was Schmerzen auslöse. Dass Frauen bis zu viermal häufiger von einer CMD betroffen sind, liegt übrigens an ihrem Hormonhaushalt. Denn Östrogen, Glutamat und Co. gelten als mögliche Einflussfaktoren bei der Entstehung der Erkrankung.

Aufgrund der Vielzahl an potenziellen Ursachen ist eine detaillierte Befragung des Patienten unausweichlich. «Die Anamnese gibt Auskunft darüber, wie lange der Schmerz schon besteht, was seine Ursache ist und wodurch er im Alltag verstärkt respektive vermindert wird. Auch Beruf, Sport und Hobby müssen als Verursacher des Problems einbezogen werden», erläutert Alexander Gürtler. Danach geht die Behandlung los, bei der er vor allem auf die Triggerpunkt-Therapie vertraut.

Triggerpunkte sind verspannte Regionen, die lokale oder ausstrahlende Schmerzen auslösen können und die er mit gezielten Handgriffen oder mittels Akupunkturnadeln behandelt. Eine Akupunktur sei es aber nicht, betont er, sondern eine eigenständige Methode namens Dry Needling. «Dies ist eine sehr effiziente Technik, um die Muskelverspannungen der Kaumuskulatur zu behandeln», fährt Gürtler fort. Effektiv und anfangs nicht ganz schmerz-

frei, wie Adelheid Spring berichtet. Doch so ist es wohl bei den meisten manuellen Therapien. Auch eine Massage kann sehr wehtun, wenn die Verspannung akut ist. Apropos Massage: Eine solche hatte sich Spring übrigens vor der Therapie selbst verpasst, aus reiner Intuition. Unter den Ohren, wo es am meisten schmerzte. Und es tat gut.

## Heimprogramme unterstützen

Um der CMD auf die Schliche zu kommen, ist ein engagierter Einsatz der Patienten selbst laut Gürtler sowieso immer gefragt. Sie sollten sich im Alltag selber beobachten um herauszufinden, in welchen Situationen sie sich verspannen, um dann zu lernen, sich wieder zu entspannen oder sich gar nicht erst zu verkrampfen. Ein Prozess, der nicht nur Durchhaltevermögen und Konsequenz erfordert, sondern insbesondere eine hohe Selbstwahrnehmung. «Die Patienten müssen sich über die Zusammenhänge von Stress, Pressen, Zähneknirschen, Überlastung der Kaumuskulatur und Schmerzen bewusst werden. Dies, damit die Triggerpunkte in der Kaumuskulatur nicht erneut aktiviert werden und die Patienten langfristig beschwerdefrei bleiben. In der Nacht kann eine Aufbisschiene die Zähne vor Abrieb schützen und das Gelenk und die Muskulatur entlasten.»

Was den Einzelnen tagüber entspannt, ob Autogenes Training, Yoga oder Qi Gong, sei natürlich jedem selbst überlassen. Um rasch wieder schmerz-

## Übungen für zu Hause

Dieses Programm sollte mindestens dreimal täglich durchgeführt werden. Als Hilfsmittel für die Bewegungsübungen brauchen Sie eventuell einen (Taschen-)Spiegel. In der Mitte des Spiegels kann man zur Hilfe mit einem Stift eine vertikale Linie zeichnen. Entspannungsübung: Ausgangsstellung Rückenlage oder Sitz Entspannen Sie die Kaumuskulatur und lassen Sie den Unterkiefer ganz locker hängen; die Zähne sollen sich dabei nicht berühren.

Bewegungsübungen:  
 > Bei leicht geöffnetem Mund den Unterkiefer gerade nach vorne schieben  
 > Die Mundöffnung mit dem Daumen an den oberen Zähnen und mit dem Zeigefinger an den unteren Zähnen unterstützen  
 > Durch das Öffnen des Mundes das Kinn nach unten bewegen. Vor dem Spiegel auf eine gerade Mundöffnung achten

> Den Unterkiefer bei geschlossenem Mund nach links und nach rechts bewegen Massage: Besonders die schmerzhaften Muskelgruppen sollten massiert werden, und zwar so, dass es leicht zieht, aber nicht wehtut.

> Kaumuskeln mit beiden Händen drei Minuten lang massieren  
 > Handbällen oder Finger leicht gegen die Schläfen drücken und drei Minuten massieren  
 > Mit den Daumen die Innenseite des Unterkiefers drei Minuten massieren

frei essen und sprechen zu können, empfiehlt Alexander Gürtler seinen Patienten auch ein Heimprogramm, das er je nach Symptomatik individuell anpasst (siehe Kasten). Daneben trainiert er mit ihnen die richtige Haltung. «Mit einer schlechten Alltagshaltung – egal ob im Sitzen, Stehen oder Gehen – ist die Brust- und Halswirbelsäule in einer schlechten Position. Das löst übermässige Spannung auf die hinten liegenden Nackenmuskeln, vorne liegenden tiefen Halsmuskeln und die Kaumuskulatur sowie einen Druck auf das Kiefergelenk aus», erklärt der Physiotherapeut. Deshalb sei gerades Sitzen vor allem bei Bürojobs sehr wichtig.

Wer gerne an der frischen Luft ist, kann auch zu den Stöcken greifen und mit Nordic Walking anfangen, das die aufrechte Haltung unterstützt und die Rückenmuskeln stärkt. Das eine Erfolgsrezept gegen Kieferschmerzen gibt es also nicht. Stattdessen ist es eine Reihe von Faktoren, die optimalerweise zusammenspielen sollten. Und wie so oft ist es auch hier wieder der berühmte innere Schweinehund, der überwunden werden muss. Einmal überwunden, kann er Verspannungen verhindern und vor Krankheiten wie CMD schützen. Ist es denn wirklich so schwer, sich aufrecht zu halten und sich regelmässig zu bewegen? Und lästige Angewohnheiten wie Kaugummi- oder Fingernägelskauen lassen sich sicher auch abstellen – wenn man nur will.

\*Name geändert