

## Ursachen und Behandlung für Erkrankungen des Kiefergelenks

### Was ist das Kiefergelenk?

Das Kiefergelenk ist das Gleit- und Rotationsgelenk genau vor dem Ohr. Es besteht aus dem Schläfenknochen (Seite und Basis des Schädels) und dem Unterkiefer. Kaumuskeln verbinden den Unterkiefer mit dem Schädel und ermöglichen die Bewegung des Kiefers nach vorne und auf die Seite sowie öffnen und Schließen.

Das Kiefergelenk funktioniert dann richtig, wenn sich der Unterkiefer und seine Gelenke (rechts und links) synchron bewegen. Kiefergelenksbeschwerden können auftreten, wenn sich der Kiefer beim Öffnen, Schließen oder bei seitlichen Bewegungen verdreht. Diese Bewegungen wirken auf das Kiefergelenk und die Kaumuskeln.

### Was sind Kiefergelenksbeschwerden?



Mit

Kiefergelenksbeschwerden wird eine Reihe von Beschwerden beschrieben, die die Kiefermuskulatur, die Kiefergelenke und Nerven in Verbindung mit chronischen Schmerzen im Gesicht betreffen. Die Symptome können an Gesicht, Kopf oder Kiefer ein- oder beidseitig auftreten oder sich nach einer Verletzung entwickeln. Frauen sind doppelt so häufig von Kiefergelenksbeschwerden betroffen wie Männer. Diese Beschwerden gehören zu den häufigsten, nicht zahnbezogenen chronischen Schmerzen im Bereich des Gesichts.

### Was verursacht Kiefergelenksbeschwerden?

Zu den normalen Funktionen dieser Muskelgruppe gehören Kauen, Schlucken und Sprechen. Die meisten Experten sind der Auffassung, dass bestimmte geistige oder körperliche Belastungen Kiefergelenksbeschwerden verursachen oder verschlimmern, wie anstrengende körperliche Belastungen oder Stresssituationen. Die Beschwerden werden überwiegend durch Überbeanspruchung der Muskeln verursacht, insbesondere durch Zusammenbeißen oder Knirschen der Zähne besonders während der Nacht (Bruxismus).

Solche Überbeanspruchungsgewohnheiten ermüden die Kiefermuskulatur und Beschwerden wie Kopf- und Nackenschmerzen sind die Folge. Des Weiteren können abnormale Funktionen zu abgenutzten oder empfindlichen Zähnen, traumatisiertem Bindegewebe, Muskelschmerzen, Kieferbeschwerden beim Essen und zu Schläfenkopfschmerz führen.

### Welche Symptome treten bei Kiefergelenkserkrankungen auf?

- Ohrenscherzen ohne Infektion.
- Leichte oder stärkere Kieferschmerzen, die vorwiegend am Morgen oder am späten Nachmittag vorhanden sind.
- Kieferschmerzen beim Kauen, Beißen oder Gähnen.
- Knacken beim Öffnen und Schließen des Mundes.
- Erschwertes Öffnen oder Schließen des Mundes.
- Kiefersperre oder Steifheit beim Sprechen, Gähnen oder Essen.
- Empfindliche Zähne, obgleich keine Zahnprobleme erkennbar sind.

### Wie lassen sich Kiefergelenksbeschwerden behandeln?

Die Mehrzahl der Fälle kann durch Entlastung (Ausruhen) des Kiefergelenks, die Einnahme eines aspirinfreien Schmerzmittels und durch Stressbewältigungs- und Entspannungsübungen behandelt werden. Wichtig ist es, schlechte Angewohnheiten zu durchbrechen und die Symptome zu lindern. Die Behandlung von Kiefergelenksbeschwerden kann oftmals zu Hause durchgeführt werden und erfordert keinen chirurgischen Eingriff. Wenn die Schmerzen anhalten, knirschen Sie womöglich nachts mit den Zähnen. Sprechen Sie in einem solchen Fall mit Ihrem Zahnarzt über eine Knirscherschiene für die Nacht.

Einfache Behandlungsmaßnahmen zeigen bei der Mehrzahl der Fälle bereits Erfolg. Schwerere Fälle lassen sich gegebenenfalls mit Krankengymnastik, kalten oder heißen Umschlägen, Haltungsübungen und einer orthopädischen Gerätetherapie (Splint) behandeln. Weiche Nahrung und die Vermeidung von Kaugummi tragen ebenfalls zur Entspannung der Muskulatur bei.

### Handelt es sich bei Kiefergelenksbeschwerden um eine bleibende Erkrankung?

Die Erkrankung verläuft oft zyklisch und kann in Zeiten positiven oder negativen Stresses erneut auftreten. Sie als Patient sollten nach Diagnosestellung durch Ihren Zahnarzt die Behandlung aktiv betreiben, indem Sie sich die Ursachen für die Kieferprobleme bewußt machen. Gehen Sie regelmäßig zur Kontrolle zum Zahnarzt.