

Selbsthilfe bei Kieferbeschwerden

Liebe Patientin, lieber Patient

Damit Ihre Beschwerden möglichst bald abnehmen, können Sie durch tägliches, konsequentes Üben viel selber dazu beitragen. Hier nun einige Tipps und Verhaltensregeln sowie wenige ausgewählte Übungen, die wir Ihnen in Absprache mit Fachkräften der Physiotherapie am Inselspital in Bern, empfehlen können.

Allgemeine Tipps

- Beachten Sie, dass Ihr Kauapparat längere Ruhephasen braucht. In der Ruheposition sind die Lippen geschlossen, die Zähne aber nicht in Kontakt miteinander.
- Verzichten Sie auf das Kauen von Kaugummi, weil Sie damit die Kiefergelenke und -muskeln unnötig belasten.
- Falls Sie Schmerzen beim Kauen haben, achten Sie auf gut weich gekochte Kost, und schneiden Sie die Nahrung in kleine Teile.
- Indirekt gehören die Nacken- und Kaumuskeln zusammen, sie beeinflussen sich gegenseitig. Wir empfehlen daher wärmstens, jederzeit auf eine aufrechte Haltung, genügend Abwechslung der Sitzpositionen und auf viel Bewegung zu achten!

Selbsthilfe bei Kieferbeschwerden

Schmerzbehandlung

☐ Wärme- und Kälteanwendung

Wählen Sie kalt oder warm nach Ihrem Gefühl aus. Um die Kieferregion damit zu behandeln, gehen Sie wie folgt vor:

Kleine Stoffsäcklein aus Naturfasern mit ungekochten Linsen füllen. Diese können entweder ins Gefrierfach des Kühlschranks oder für kurze Zeit in den Backofen (bei 100 Grad) gelegt werden. Die Linsen nehmen die Temperatur auf und geben sie über längere Zeit kontinuierlich ab. Legen Sie nun das Säcklein zirka 10 Minuten lang auf die schmerzhafteste Kieferregion auf.

☐ Massage der Wangenmuskels von aussen

Besonders die Mundschliesser-Muskulatur hat eine entspannende Massage nötig. Setzen Sie sich dafür aufrecht und bequem auf einen Stuhl oder ein Sofa. Eine andere Möglichkeit wäre entspannt in Rückenlage zu liegen, zum Beispiel im Bett.

Massieren Sie die beiden dargestellten Regionen mit Ihren Fingerkuppen (möglichst flach auflegen).



☐ Massage der Wangenmuskels von innen

Fahren Sie mit dem Daumen der Gegenseite in die Wangentasche. Sie finden den Wangenmuskel ganz weit hinten (siehe Darstellung). Unbedingt den Kiefer danach wieder in die Ruheposition zurück gehen lassen, bevor Sie mit der Massage beginnen!

Dehnen Sie den Wangenmuskel mit Ihrem Daumen nach aussen; gleiten Sie dabei langsam von oben nach unten. Wiederholen Sie diese deh nende Massage 10 Mal.



Übungen

Für diese Übungen ist es sehr wichtig, dass Sie eine aufrechte und angenehme Sitzposition einnehmen. Gerne dürfen Sie mit dem Rücken anlehnen und das Kreuz mit einem Kissen stützen.

☐ Backenblasen

Zur Lockerung blasen Sie die Wangen auf, dabei sollen die Lippen nur weich aufeinander liegen. Halten Sie die Luft kurz im Mund, bevor Sie diese wieder entweichen lassen.

Diese Übung ist besonders für Personen geeignet, welche (zum Beispiel unter Stress) die Zähne aufeinander pressen oder damit knirschen.



☐ Pferdeschnauben

Legen Sie die Lippen aufeinander, lassen Sie dann Luft durch sie hinaus gleiten, dass sie ins „Flattern“ kommen. Es entsteht ein Geräusch, wie wenn ein Pferd schnauben würde.



☐ Gerade Mundöffnung

Stellen Sie sich vor den Spiegel im Badezimmer. Öffnen Sie nun den Mund langsam ein paar Mal hintereinander und achten Sie darauf, dass die Bewegung des Unterkiefers möglichst gerade verläuft (im Lot). Ist dies schwierig zu beobachten, können Sie mit der Hand das Kinn begleiten.



☐ Den Unterkiefer hängen lassen

Setzen Sie sich an einen Tisch und stützen Sie die Stirn auf Ihre Hände ab. Damit gelangt der Unterkiefer in eine Position, wie Sie ihn gut hängen lassen können. Tun Sie dies so lange bis Sie spüren, dass der Unterkiefer auch wirklich hängt.



☐ Sanfter Widerstand seitlich am Unterkiefer

Den Kiefer in Ruhestellung lassen und abwechselnd von links und von rechts gegen den Unterkiefer drücken - nur so wenig, dass Sie den Unterkiefer in der Ausgangsposition halten können. Der Unterkiefer darf sich dabei nicht bewegen! Pro Seite drei bis vier Wiederholungen je zirka 10 Sekunden lang. Sollten dabei Schmerzen auftreten, bitte nicht weiterfahren!



☐ Sanfter Widerstand unten am Unterkiefer

Den Unterkiefer in Ruhestellung halten, von unten nur wenig Druck ausüben und die Unterkieferposition halten. Achtung: Den Unterkiefer nicht nach vorne schieben! Drei bis vier Wiederholungen, je zirka 10 Sekunden lang. Sollten dabei Schmerzen auftreten, bitte nicht weiterfahren!



☐ Andere Übungsvorschläge:

.....
.....
.....
.....