

Empfehlungen für CMD-Patienten

- Halten Sie die Lippen geschlossen, aber die Zähne auseinander. Die Zähne sollten sich nur beim Kauen und Schlucken berühren – das sind höchstens 15 Minuten am Tag.
- Malen Sie ein rotes Kreuz oder einen schwarzen Punkt auf ein weißes Stückchen Papier und kleben Sie dieses auf Gegenstände in Ihrer Umgebung. Geeignet sind zum Beispiel Ihre Armbanduhr, der Monitor Ihres Computers oder auch der Rückspiegel im Auto. Immer wenn Sie den Punkt sehen, kontrollieren Sie die Stellung der Zähne zueinander. „Ertappen“ Sie sich mit zusammengebissenen Zähnen, öffnen Sie den Mund für etwa zehn Sekunden weit. Anschließend schließen Sie entspannt den Mund. Achten Sie darauf, dass sich die Zähne nicht berühren.
- Versuchen Sie, mit Ihrem Stress umzugehen. Suchen Sie sich eine Ausgleichsbeschäftigung, die Sie von Ihrem täglichen Einerlei ablenkt und für körperlichen Ausgleich sorgt. Autogenes Training oder das Erlernen progressiver Entspannungstechniken können hilfreich sein.
- Treiben Sie Sport. Selbst ein Spaziergang oder eine andere leichte sportliche Aktivität helfen, Spannungen abzubauen und damit Auslöser der Beschwerden zu beseitigen.
- Bei Schmerzen: Wärme, insbesondere warme, feuchte Hitze und Rotlicht vermindern im Bereich der Kiefergelenke und der Muskulatur Schmerzen und verschaffen Linderung.
- Gönnen Sie Ihren Kiefermuskeln eine Pause. Verzichten Sie auf zähe Nahrung und nehmen Sie mittelweiche Kost zu sich. Wenn Kiefergelenke und Kaumuskulatur schmerzen, ist außerdem Kaugummi kauen absolut tabu.
- Legen Sie schlechte Angewohnheiten ab und durchbrechen Sie alltägliche Abläufe. Horchen Sie in sich hinein und gönnen Sie sich öfter einmal etwas.

Tipp: Ändern Sie die Orte, an denen Sie Punkte anbringen, damit sich kein Gewöhnungseffekt einschleicht.

REHABILITATION · HEILMITTEL · KURSPROGRAMM · PRÄVENTION



reha bad hamm 
Wir bewegen Sie.

Heilmittel

- Krankengymnastik (auf neurophysiologischer Basis nach Bobath oder PNF, Manuelle Therapie, Cranio Sacrale Therapie, Cranio Mandibuläre Dysfunktion, Cyriax)
- Krankengymnastik am Gerät / MTT
- Bewegungsbad (Gruppen und einzeln)
- Klassische Massage, Bindegewebsmassage, Fußreflexzonenmassage
- Physikalische Therapie (Wärmeanwendungen, Elektrotherapie, Lasertherapie, Stangerbad, Unterwassermassage)
- Manuelle Lymphdrainage
- Kinesiotape
- Spiroergometrie
- Ergotherapie, Logopädie
- Ernährungsberatung
- Neuropsychologie

Ambulante Rehabilitation

- Orthopädie
- Neurologie
- Kardiologie

Prävention

- Aquapower, Aquafitness
- Baby- / Kleinkinderschwimmen
- Aktiv - Kurs (Aquafit plus Gerätetraining)
- Rückenfitness an Geräten
- WS - Gymnastik
- Pilates



Telefon:
023 81 / 8 71 15-0

reha bad hamm · Jürgen-Graef-Allee 2 · 59065 Hamm · www.reha-bad-hamm.de

reha bad hamm



Infobogen | Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD)

Was ist CMD?

Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) ist ein Überbegriff für strukturelle, funktionelle, biochemische und psychische Fehlregulationen der Muskel- oder Kiefergelenkfunktion. Solche Fehlregulationen können schmerzhaft sein und in Kopf, Nacken, Schulter und Rücken ausstrahlen. Am häufigsten sind jedoch Schmerzen im Kiefergelenk oder der Kiefermuskulatur beim Kauen.

Grundgedanke bei der Behandlung von CMD ist eine schonende und reversible Vorgehensweise. Dabei werden verschiedene wissenschaftlich anerkannte Therapiekonzepte je nach Schweregrad individuell auf den Patienten abgestimmt.

In der reha bad hamm haben sich sechs Physiotherapeuten speziell im Bereich CMD fortgebildet. Dieses Team behandelt gezielt Patienten mit dieser Problematik und steht als kompetenter Ansprechpartner zur Verfügung. Durch die Zusammenarbeit mit Zahnärzten ist die reha bad hamm Teil eines gut funktionierenden Netzwerks, das CMD-Patienten umfassende Hilfe bietet.

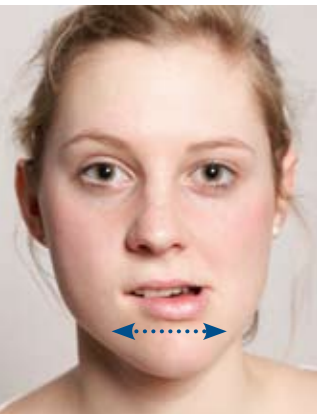
Auch mit den folgenden Hinweisen und Übungen zur Selbstbehandlung möchten wir dazu beitragen, Ihre Gesundheit und Lebensqualität Tag für Tag zu verbessern.

Ihr CMD-Team der reha bad hamm



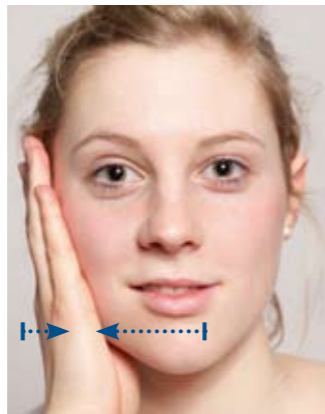
Das CMD-Team: (v. l.) Christina Kortmann, Sergiy Fesenko, Barbara Czmok, Britta Linnhoff, Anna Okroy und (o. Abb.) Jana Preuß

Übung Nr. 1



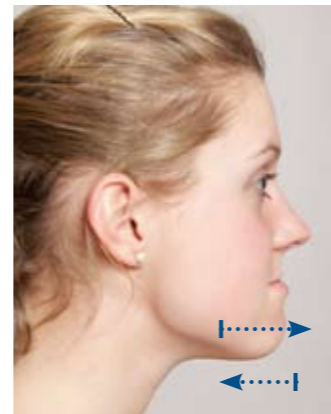
- Schieben Sie Ihren Unterkiefer abwechselnd von der rechten auf die linke Seite und zurück.
- Wiederholen Sie diese Übung fünfmal.

Übung Nr. 2



- Legen Sie Ihre Hand seitlich an die Wange und üben Sie dabei leichten Druck auf den Unterkiefer aus.
- Schieben Sie Ihren Unterkiefer gegen den Widerstand und halten Sie die Spannung fünf Sekunden.
- Wiederholen Sie diese Übung drei- bis fünfmal auf jeder Seite.

Übung Nr. 3



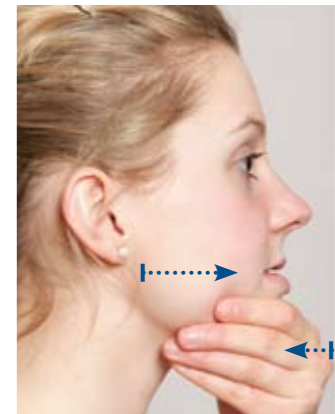
- Schließen Sie den Mund und schieben Sie den Unterkiefer nach vorn.
- Halten Sie die Spannung fünf Sekunden lang und lösen Sie dann den Kiefer wieder.
- Wiederholen Sie diese Übung drei- bis fünfmal.

Übung Nr. 4



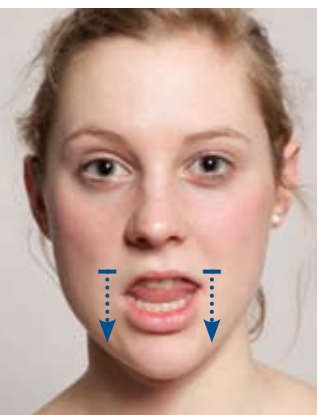
- Schieben Sie Ihren Unterkiefer nach vorn und öffnen dann weit den Mund.
- Schließen Sie den Mund wieder und führen Sie den Unterkiefer in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie diese Übung drei- bis fünfmal.

Übung Nr. 5



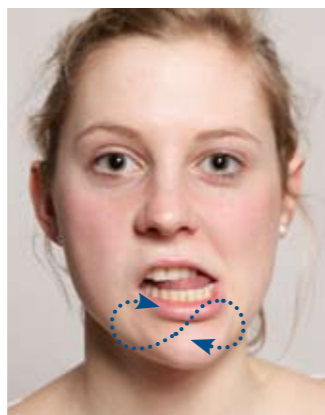
- Legen Sie Ihre Hand nun von vorne auf Ihren Unterkiefer.
- Schieben Sie den Unterkiefer jetzt gegen den Widerstand nach vorne und halten Sie die Spannung fünf Sekunden lang.
- Wiederholen Sie diese Übung drei- bis fünfmal.

Übung Nr. 6



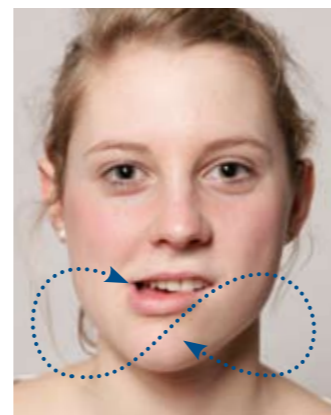
- Tasten Sie mit der Zungenspitze hinter Ihre Schneidezähne bis zur Mitte des Gaumens.
- Lassen Sie die Zunge dort ohne Druck ruhen und öffnen Sie den Mund weit.
- Wiederholen Sie diese Übung fünfmal.

Übung Nr. 7



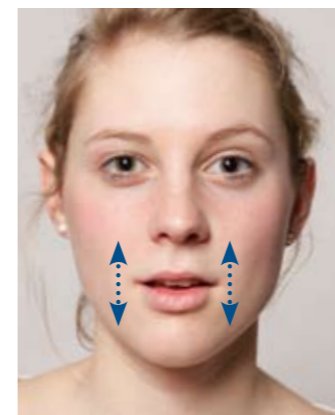
- Tasten Sie wieder mit der Zungenspitze an den Gaumen und öffnen Sie den Mund leicht.
- Zeichnen Sie diesmal mit der Bewegung Ihres Unterkiefers eine kleine liegend Acht in die Luft.
- Lassen Sie Ihre Zunge dabei locker im Mund.

Übung Nr. 8



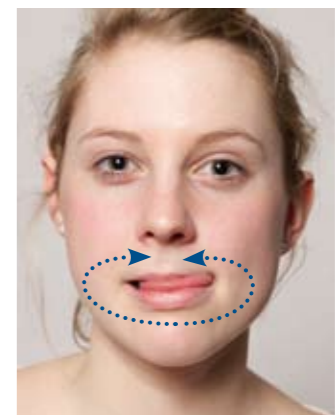
- Vergößern Sie die Bögen der Acht schrittweise.
- Achten Sie auf eine saubere Ausführung, wobei Schnelligkeit und Kraft unerheblich sind.
- Wechseln Sie die Richtung und wiederholen Sie die Übung drei- bis fünfmal.

Übung Nr. 9



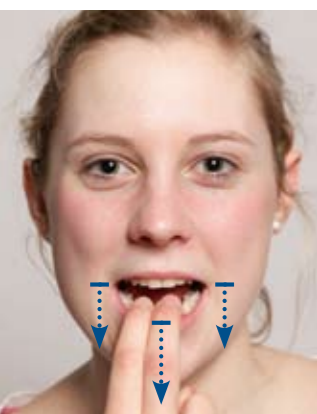
- Öffnen Sie leicht den Mund und versuchen Sie den Unterkiefer bewusst über einen längeren Zeitraum locker und entspannt zu lassen.
- Bauen Sie diese Übung in Ihren Tagesablauf ein z. B. beim Fernsehen oder Autofahren.

Übung Nr. 10



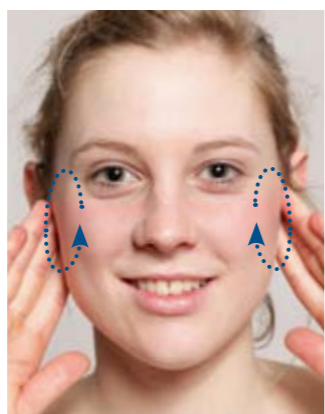
- Öffnen Sie leicht den Mund und kreisen Sie mit der Zungenspitze ein paarmal rund um Ihre Lippen.
- Wechseln Sie dann die Richtung und wiederholen Sie die Übung.

Übung Nr. 11



- Öffnen Sie leicht den Mund und legen Sie zwei Fingerspitzen auf Ihre unteren Schneidezähne.
- Ziehen Sie den Unterkiefer leicht nach unten und halten Sie die Dehnung für fünf Sekunden.
- Wiederholen Sie diese Übung drei- bis fünfmal.

Übung Nr. 12



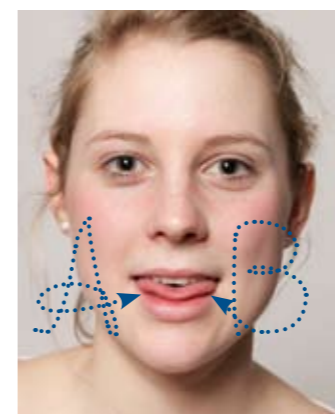
- Legen Sie die Fingerspitzen zwischen Wangenknochen und Ohren.
- Öffnen Sie den Mund und ertasten Sie Ihre Kiefergelenke.
- Massieren Sie diesen Bereich mit kleinen kreisenden Bewegungen, die Sie langsam über die ganze Wangenfläche erweitern.

Übung Nr. 13



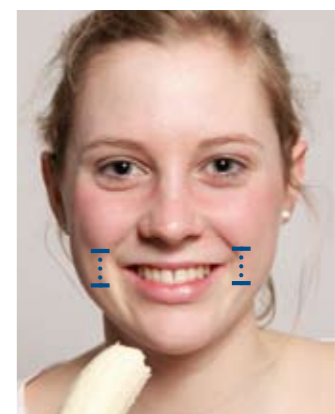
- Öffnen Sie den Mund und bewegen Sie Ihren Unterkiefer abwechselnd von rechts nach links.
- Legen Sie dabei eine Hand ans Kinn und unterstützen Sie die Bewegung mit leichtem Druck.

Übung Nr. 14



- Öffnen Sie leicht den Mund und schreiben Sie mit der Zungenspitze die Buchstaben Ihres Namens in die Luft.
- Achten Sie auch bei dieser Übung auf eine saubere Ausführung.

Übung Nr. 15



- Schieben Sie, z. B. beim Obstessen, kleine Stücke auf die hinteren Zähne und balancieren Sie diese ein paar Momente locker auf der Stelle.
- Versuchen Sie nun zu sprechen, ohne dabei fest auf die Stückchen zu beißen.