

KOSTENLOS
MITNEHMEN

reha bad hamm 

Das reha-fit-Rezept

Gebratener Spargel



Britta Wollschläger, staatlich geprüfte Diätassistentin (DGE)



Spargel wird auch als die „Königin der Gemüse“ bezeichnet und ist bei uns ein beliebtes und kalorienarmes Saisongemüse.

(für 4 Personen)
Pro Person ca. 320 kcal / 10 g Fett /
20 g Eiweiß / 35 g Kohlenhydrate (ca. 3 BE)

Zutaten:

- 1 kg Spargel, weiß
- 1 kg Spargel, grün
- 2 EL Rapsöl
- 75 g Schinkenwürfel, mager
- 1 Vollkornbaguette (ca. 200 g)
- 4 Scheiben Kochschinken
- 1 Tomate und etwas Petersilie

Zubereitung:

- Den Spargel waschen und den weißen Spargel schälen. Dann beide in ca. 5 cm lange Stücke schneiden (den grünen Spargel nur am unteren Ende schälen).
- In einer großen Pfanne oder einem großen Bratentopf 2 EL Rapsöl erhitzen und die gesamten Spargelstücke darin etwa 5 Minuten anbraten.
- Danach mit etwas Salz und einer Prise Zucker würzen und die Schinkenwürfel zugeben und kurz mit anbraten.
- Den Topf- oder Pfannendeckel auflegen und den Spargel ca. 5–10 Minuten bei kleiner Flamme garen lassen (die Spargelstücke müssen noch guten „Biss“ haben).
- Auf 4 Tellern jeweils 1 Scheibe gekochten Schinken mit 2–3 Scheiben Vollkornbaguette und grünem und weißem Spargel anrichten und mit Tomatenecken und einem Sträußchen Petersilie garnieren.

Spargel liefert reichlich Vitamin C und eine Reihe weiterer Vitamine und Mineralstoffe. Ebenfalls enthaltene Kaliumsalze und die Asparaginsäure regen die Nierentätigkeit und den Stoffwechsel an.

Ihr Team der reha bad hamm wünscht guten Appetit!

Gehirnjogging

		1	8	6	9			
		5				9		
		8			4	2		
2			7		8		4	
9							6	
8			1	3				
	4		6	1	2			
	8							3
	6							9

Kommen Sie zur 3-D-Wirbelsäulenvermessung



Auf Dauer wird die Körperhaltung unbewusst verändert und somit die Wirbelsäule und die Gelenke dauerhaft falsch belastet. Es kommt zu sichtbaren Haltungseffekten und aufgrund einer ständigen Überbelastung der Muskulatur zu den klassischen Beschwerden wie beispielsweise

- Rückenschmerzen
- muskuläre Verspannungen
- Kniebeschwerden
- Gelenkprobleme
- Kopfweh

ORTHOPÄDIE-TECHNIK ZENTRUM
SANITÄTSHAUS
KÜNZELT
Fachhändler

- Orthopädie-Schuhtechnik
- medizinische Fußpflege
- fachgerechte Schuhreparaturen

Emsstraße 13–15 · Warendorf Gelder Straße 13 · Beckum
Telefon 02581/633147 Telefon 02521/8283920

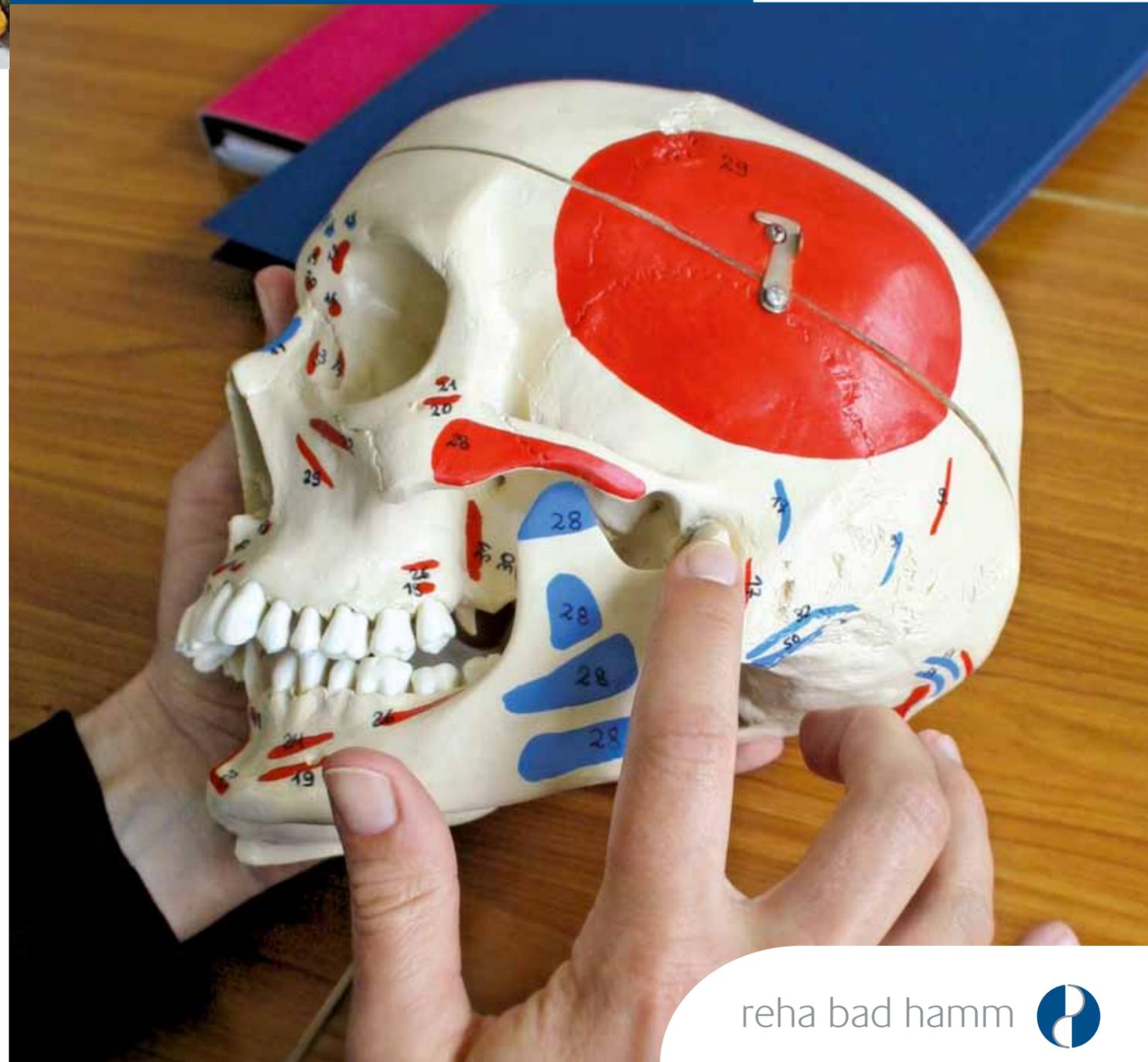
Sie finden uns weiterhin in der St.-Barbara-Klinik Heessen
Telefon 02381/306990

Telefonische Vereinbarung!

reha **AKTIV**

Patientenmagazin der reha bad hamm

Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD)



Willkommen bei der reha bad hamm:
»Für uns ist Ihr Wohlbefinden das Wichtigste.«



Craniomandibuläre Dysfunktion:
»Der Kiefer: Kleines Gelenk, große Wirkung«

Liebe Leserinnen und Leser,

ganz schön abgefahren – das sind wir als reha bad hamm. Nicht nur, weil wir uns als Team durch ständige Auseinandersetzung mit medizinischen Themen, Fort- und Weiterbildungen jung halten. Wir gehen auch immer wieder gerne neue und außergewöhnliche Wege. Deshalb kooperieren wir auch mit den unterschiedlichsten Partnern, die nicht immer auf den ersten Blick etwas mit unserem Fach zu tun haben. Oder hätten Sie gedacht, dass die reha bad hamm mit einer Fahrschule zusammenarbeitet?

Unsere Psychologin bietet für neurologische Patienten eine Untersuchung an, in der geprüft wird, ob jemand aus neurologischer Sicht wieder fahrtüchtig ist. Dabei werden zum Beispiel Daten über die Reaktionsfähigkeit und das Gesichtsfeld erhoben und ausgewertet. Ganz schön abgefahren, oder?

Wir haben Ihnen auch in diesem Jahr wieder ein umfangreiches Kursangebot zusammengestellt und freuen uns darauf, mit Ihnen in den Gruppen und den Therapien zu arbeiten. Für uns ist Ihr Wohlbefinden das Wichtigste. Deswegen legen wir Wert darauf, fachlich immer auf dem neuesten Stand zu sein, den Menschen hinter dem Patienten zu sehen und so persönlich auf Sie einzugehen. Damit wir unseren Ansprüchen gerecht werden, freuen wir uns immer über Anregungen und Ideen. Sprechen Sie uns einfach an!

In diesem Sinne

Ihre Barbara Czmok
Leiterin der Therapieabteilung
der reha bad hamm

Ihr Dr. Harm With
Leiter der Medizinischen Abteilung
der reha bad hamm



Inhaltsübersicht

02	Editorial	06	Heilmittel / Übung
03	Titelthema / CMD	07	rehAKTIVE
04 / 05	Interview / CMD	08	Ausgekocht / Impressum

»Da muss man sich durchbeißen. Zerknirscht sein. Die Zähne zusammenbeißen.« – Der Volksmund kennt die Verbindung von Zähnen zum Befinden eines Menschen schon lange. Die Medizin hat sich erst im letzten Jahrzehnt sehr genau damit beschäftigt, was passiert, wenn Zähne und Kiefer nicht so funktionieren wie sie eigentlich sollen.

Die Auswirkungen solcher Fehlstellungen können umfassend sein und den ganzen Körper betreffen. Wenn das Kiefergelenk nicht mehr in seiner physiologischen Position arbeitet, kommt es zu einer sogenannten **Craniomandibulären Dysfunktion** (Cranio = Schädel, Mandibula = Unterkiefer, Dysfunktion = Fehlfunktion), kurz **CMD**.

Die Beschwerden der Patienten reichen je nach Schweregrad von Zahn- und Kieferschmerzen über Kopf-, Schulter- und Rückenschmerzen bis zu Depressionen. Die Ursachen können Abnutzungsprozesse und schlecht sitzende Füllungen, zahnlose Kieferabschnitte oder auch Unfälle sein.

»Die meisten Patienten, die unter CMD leiden, sind Stresspatienten im Alter zwischen 25 und 40 Jahren. In erster Linie sind Frauen betroffen«, erklärt Zahnarzt Dr. Andreas Hordt, der sich im Bereich CMD spezialisiert hat. Seine Erfahrungen zeigen, dass die meisten seiner Patienten erst einmal erstaunt reagieren, wenn er in der Anamnese auch auf Themen wie Rückenschmerzen, Stress und Schlafstörungen zu sprechen kommt.

»Das sind nicht unbedingt Gebiete, die automatisch einem Zahnarzt zugeordnet werden«, so Hordt. Als ganzheitlich wirkendes Krankheitsbild ist für ihn sowohl bei der Erkennung als auch bei der Behandlung die Grundvoraussetzung, in einem gut funktionierenden Netzwerk zu agieren. »Gut ausgebildete Zahnärzte, Orthopäden und Physiotherapeuten müssen Hand in Hand zusammenarbeiten und sich gegenseitig unterstützen.«

Das ist vor allem wichtig, um CMD frühzeitig zu erkennen, gezielt einzugreifen und so lange Leidenswege zu vermeiden. »Normalerweise haben die Kaumuskeln in Zusammenspiel mit Zähnen und Kiefergelenk eine ganz natürliche Blitzableiterfunktion für Stress und Frustration. Das Zusammenbeißen der Zähne und Abarbeiten geschieht nachts und funktioniert bei gesunden Menschen sehr gut«, erklärt

Dr. Hordt. Stimmt die Zentrik des Kiefergelenks allerdings nicht mehr, versuchen die Muskeln diese Fehlstellung auszugleichen, werden extrem beansprucht und verkrampfen. Reicht der Einsatz nicht mehr, werden auch die Nacken- und später die Rückenmuskulatur zu Hilfe genommen. Die gesamte Statik des Patienten kommt aus dem Lot und führt zu den unterschiedlichsten Problemen. Diese werden allerdings nur selten in Verbindung mit dem auslösenden Unterkiefer gesehen.

Die Aufgabe von Physiotherapeuten besteht darin, die Beschwerden gezielt zu behandeln. Eine Aussicht auf erfolgreiche



Therapie gibt es aber nur, wenn der Kiefer sich wieder in einer gesunden Stellung befindet, um nicht nur die Symptome zu bekämpfen. Eine Möglichkeit, Fehlstellungen objektiv zu messen und im Anschluss daran mit einer individuell angepassten Schiene zu beheben, bietet das DIR-System. »Die Messung bestimmt die Zentrik des Unterkiefers und dann einen Soll-Zustand. Die Schiene imitiert schließlich diese optimale Situation.« Über einen längeren Zeitraum und mit gezielter Unterstützung durch spezialisierte Physiotherapeuten stellt der Körper sich so wieder ein, die Muskulatur wird entlastet und die Patienten sind auch dauerhaft beschwerdefrei.

Kerstin Kreienfeld im Gespräch
mit **Dr. Andreas Hordt**

CMD-Behandlung in der reha bad hamm

Die reha bad hamm hat sich auf dem Fachgebiet CMD spezialisiert. Ein Team von sechs Therapeuten hat sich für die Behandlung von CMD-Patienten fortgebildet und steht als Ansprechpartner zur Verfügung. Außerdem arbeitet die reha bad hamm eng mit ortsansässigen Zahnärzten zusammen, die Patienten in der genauen Diagnostik und Behandlung von CMD betreuen können.



»Entscheidend ist, Patienten im wahrsten Sinne von Kopf bis Fuß zu betrachten.«

CMD-Therapeuten im Interview:
»Wird CMD früh erkannt, werden Folgeschäden vermieden.«

Die reha bad hamm hat sich im Bereich von CMD (Craniomandibuläre Dysfunktion) spezialisiert. Mittlerweile hat ein Team von sechs Therapeuten die Fortbildung in diesem Bereich absolviert und kann CMD-Patienten gezielt behandeln. Durch die Kooperation mit Zahnärzten ist ein entscheidender Schritt für die Erkennung und Behandlung getan. Christina Kortmann und Britta Linnhoff sind zwei Physiotherapeutinnen der reha bad hamm, die mit CMD-Patienten arbeiten. Die beiden sprechen über die Anforderungen in der Therapie und ihre Erfahrungen mit CMD.

Wer an Physiotherapie denkt, hat automatisch Probleme mit Rücken, Knie, Hüfte, Schulter oder Hand im Kopf. Haben Sie sich – bevor Sie die CMD-Fortbildung gemacht haben – schon mit dem Kiefer beschäftigt?

Christina Kortmann und Britta Linnhoff

Zwei Physiotherapeutinnen aus dem CMD-Team der reha bad hamm sprechen über die Anforderungen in der Therapie von CMD-Patienten und ihre Erfahrungen mit der Craniomandibulären Dysfunktion (CMD).

Christina Kortmann: Eigentlich überhaupt nicht. In der Ausbildung lernt man so gut wie nichts über den Kiefer. Erst in der CMD-Fortbildung habe ich mich damit ausführlich beschäftigt. Jetzt weiß ich, dass es sehr viele Möglichkeiten gibt, dieses Thema anzugehen und zu betrachten.

Britta Linnhoff: Ich habe in der Fortbildung zur manuellen Therapie schon einmal mit dem Kiefergelenk zu tun gehabt. Dabei ging es aber vor allem um die Funktion, weniger um das Zusammenspiel mit der Muskulatur.

Was sind kurz die Inhalte der CMD-Fortbildung?

Christina Kortmann: An erster Stelle steht die Anatomie mit dem Aufbau des gesamten Systems von Kiefergelenk, Muskulatur, aber auch der Verbindung mit den Schädelknochen und der Halswirbelsäule.

Ein wichtiges Thema sind außerdem muskuläre Dysbalancen, die einen großen Einfluss auf das Kiefergelenk haben können.

Britta Linnhoff: Ein großer Schwerpunkt liegt in der Befunderhebung. Es ist entscheidend, einen Patienten im Gesamtzusammenhang zu sehen, also im wahrsten Sinne von Kopf bis Fuß zu betrachten.



Wie sieht eine Behandlung aus. Beschränkt sie sich auf den Kiefer und Kopf?

Britta Linnhoff: Im Rahmen der ganzheitlichen Sicht bei CMD behandelt man neben der Muskulatur rund um das Kiefergelenk häufig auch die Halswirbelsäule. Auch der Nacken und die Schultern sind manchmal betroffen, sodass wir auch in diesem Bereich arbeiten.

CMD-Patienten sind vor allem Stresspatienten und haben oft jahrelang schon mit dieser Problematik zu tun gehabt. Sind das besonders dankbare Patienten?

Christina Kortmann: Ich kann das auf jeden Fall bestätigen. Gerade hatte ich eine Patientin, die ihren Mund seit dem vierten Lebensjahr so gut wie nicht öffnen konnte. So etwas hat natürlich einen riesigen Einfluss auf die Lebensqualität. Wenn die Behandlung dann die Beschwerden und Einschränkungen behebt, ist das für die Patienten eine extreme Erleichterung.

Britta Linnhoff: CMD macht häufig sehr starke Beschwerden, die teilweise mit sehr starken Schmerzen verbunden sind. Die Patienten haben manchmal einen langen Leidensweg mit zahlreichen Stationen und Arztbesuchen hinter sich.

Solche Menschen freuen sich auch schon über kleine Fortschritte und sind sehr dankbar. Allerdings muss man auch sagen, dass der Weg aus den Beschwerden ebenfalls oft sehr lang ist.

CMD kann ja eine Vielzahl von Symptomen verursachen. Glauben Sie, dass viele orthopädische Beschwerden ihre Ursache in der Fehlstellung des Kiefers haben und diese nur nicht erkannt wird?

Christina Kortmann: Das kommt schon häufiger vor. Gerade bei Patienten, die einen enorm langen Leidensweg haben, bringt CMD als Diagnose einen Ansatz zur Behandlung. Der Kiefer wird eben häufig erst als Letztes angesehen. Andersherum darf man aber auch nicht CMD als Allheilmittel sehen. Es ist immer entscheidend, sehr genau zu untersuchen.

Was bedeutet Ihr Wissen um CMD für die tägliche Arbeit? Schauen Sie jetzt anders auf Patienten?

Britta Linnhoff: Der Fokus hat sich auf jeden Fall verändert. Wenn ich einen Patienten mit Beschwerden insbesondere der oberen Extremitäten habe, frage ich bei der Befunderhebung sicherlich anders als vorher – zum Beispiel in Bezug auf das Knirschen mit den Zähnen oder das Vorhandensein einer Aufbiss-Schiene. Gibt es Anzeichen, teste ich genauer weiter und schicke auch schon einmal einen Patienten zur detaillierten Befundklärung zum Zahnarzt.

CMD kann eine ganze Reihe von Beschwerden auslösen. Trotzdem war das Kiefergelenk lange kein Thema. Was würde die Situation bei der Erkennung und Behandlung von CMD verbessern?

Christina Kortmann: Die Menschen gehen zwar zum Arzt, wenn ihr Knie wehtut. Wenn aber der Kiefer schmerzt, wird das häufig hingegenommen. Eigentlich wäre es sinnvoll, den Kiefer genauso wie alle anderen Gelenke des Körpers einzuordnen. Ein wenig besteht sonst die Gefahr, dass insbesondere Patienten meinen: „Nichts hilft, dann muss es das Kiefergelenk sein.“ Für Menschen mit CMD ist entscheidend, Bewegungsabläufe zu verändern und, wie bei allen anderen Gelenkproblemen, Muskulatur gezielt aufzubauen. Außerdem sollten sie einfach einmal aus Gewohnheiten ausbrechen.

Britta Linnhoff: Jeder sollte einfach einmal öfter in sich hineinhören und sich selbst beobachten. Wichtig wäre auch ein geschärftes Bewusstsein von Eltern, damit sie sensibel werden für Eingriffe im Bereich der Zähne und des Kiefers, die zu CMD führen können.

»Für Menschen mit CMD ist es entscheidend, Bewegungsabläufe zu verändern und aus Gewohnheiten auszubrechen.«

Ziel müsste insgesamt sein, CMD möglichst früh zu erkennen, damit Folgeschäden vermieden werden. Damit könnte man Patienten viele Schmerzen und lange Leidenswege ersparen.

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



Die **Ambulante Reha** ist eine **anerkannte Einrichtung** der deutschen Rentenversicherung.



Heilmittel in der reha bad hamm

(Leistungen auf Rezept / Selbstzahler)

- Krankengymnastik (auf neurophysiologischer Basis nach Bobath oder PNF, Manuelle Therapie, Cranio Mandibuläre Dysfunktion)
- Krankengymnastik am Gerät / MTT
- Ergotherapie
- Bewegungsbad, Einzel- oder Gruppentherapie
- Klassische Massage, Bindegewebsmassage, Fußreflexzonenmassage
- Physikalische Therapie (Wärmeanwendungen, Elektrotherapie, Lasertherapie, Stangerbad, Unterwassermassage)
- Manuelle Lymphdrainage
- Logopädie
- Kinesiotape
- Spiroergometrie, Isokinetik
- Ernährungsberatung
- Fahrtauglichkeitsprüfung

Prävention

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

Die reha bad hamm ist auf folgende Indikationen spezialisiert:

- Orthopädische Leiden – wie Gelenkschäden und Bandverletzungen sowie Wirbelsäulenbeschwerden
- Postoperative Rehabilitation zur Stimulierung des Gewebeaufbaus
- Muskuläre Verspannungen
- Rheumatische Erkrankungen
- Haltungsschäden
- Neurologische Erkrankungen
- Kardiologische Erkrankungen



Rehaktiver:

»Die Behandlungen tun mir sehr gut.«

Übung für die Bein- / Gesäßmuskulatur

Übung im Sitzen:

- Sie sitzen auf einem Stuhl, Hocker oder Pezziball. Die Knie sind ca. 90° gebeugt und die Beine sind hüftbreit geöffnet.
- Binden Sie sich ein Theraband etwas oberhalb der Knie um die Oberschenkel. Dann spreizen Sie die Knie auseinander und schließen sie langsam wieder.
- Diese Übung führen Sie in 3 Durchgängen mit je 15 bis 20 Wiederholungen durch.



Übung im Stehen:

Die Übung wird schwieriger, wenn man sie im Stehen ausführt.

- Dazu binden Sie das Theraband in Fußgelenkshöhe fest. Die Schlaufe des Bandes legen Sie um das Fußgelenk.
- Dann führen Sie das gestreckte Bein gegen den Widerstand des Therabandes zur Seite und führen das Bein dann langsam wieder zum Körper heran. (Achten Sie bitte hierbei auf die Streckung im Hüftgelenk!)
- Diese Übung führen Sie in 3 Durchgängen mit je 15 bis 20 Wiederholungen durch.



Tipp

- Therabänder gibt es in verschiedenen Stärken. Damit lässt sich der Schwierigkeitsgrad der Übung gut steuern.
- Das gelbe Theraband ist das leichteste, gefolgt vom roten, grünen, blauen. Das schwarze Theraband ist das stärkste.
- Wählen Sie zunächst ein etwas leichteres Theraband und wechseln dann, nach einigen Trainingseinheiten, auf ein stärkeres Theraband.

Übung und Tipp von **Annika Jahn**,
Dipl.-Sportwissenschaftlerin in der reha bad hamm

CMD-Patienten haben oft einen langen Leidensweg hinter sich, das Kiefergelenk als Auslöser wird dabei häufig erst am Ende berücksichtigt. Auch der Weg unseres „Rehaktiven“ führte erst spät zum Zahnarzt. Dort wurde die Problematik schließlich erkannt und behandelt.

Seit März 2010 wird der 25-Jährige in der reha bad hamm von einem der speziell ausgebildeten Therapeuten betreut, um die zahlreichen Symptome zu lindern und am Ende wieder ein Gleichgewicht herzustellen.

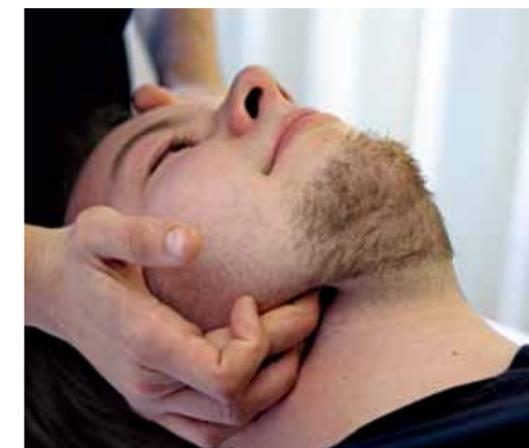
»Ein halbes Jahr, nachdem mir die Weisheitszähne gezogen wurden, hatte ich immer wieder Kopfschmerzen und mir wurde schwindelig. Ohrenscherzen, Sehstörungen und ein Tinnitus kamen später hinzu.«



»Die Behandlungen in der reha bad hamm tun mit sehr gut. Ich merke bereits, dass die Schmerzen abklingen und die Probleme insgesamt weniger werden.«

»Auf CMD bin ich zufällig durch einen Flyer gestoßen. Daraufhin habe ich meinen Zahnarzt direkt angesprochen, ob dies der Grund für meine Probleme sein könnte.«

»Ich werde speziell wegen CMD betreut, auch meine Wirbelsäule wird behandelt. Ich hoffe, dass ich dadurch langfristig beschwerdefrei werde.«



Kerstin Kreienfeld im Gespräch mit einem Patienten der reha bad hamm

Die CMD-Therapie schafft Besserung bei vielen CMD-Symptomen:

- Probleme mit der Passung der Zähne aufeinander
- Eingeschränkte Kieferöffnung
- Knacken oder Reiben der Kiefergelenke beim Öffnen oder Schließen der Kiefer
- Schmerzen der Kaumuskulatur
- Ausstrahlende Schmerzen in Mund, Gesicht, Kopf, Nacken, Schulter oder Rücken
- Hals-Wirbelsäulen-Schulterprobleme
- Eingeschränkte Kopfdrehung
- Kopfschmerzen
- Ohrenscherzen
- Tinnitus
- Entzündliche oder degenerative Veränderungen des Kiefergelenks (z. B. Arthrose)
- Schmerzbezogene Beeinträchtigungen täglicher Aktivitäten
- Depressive Verstimmung
- Unspezifische somatische Symptome