

CMD und Tinnitus aus körpertherapeutischer Sicht

von Marion Weiser-Fiala, Körpertherapeutin, Wien und Linz, Österreich

Die Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) ist eine komplexe Störung, die die Kiefergelenke, die Kaumuskulatur sowie die umliegenden Strukturen betrifft. CMD manifestiert sich häufig auch in Symptomen wie Tinnitus, Schwindel und Kopfschmerzen. Die Körpertherapeutin Marion Weiser-Fiala erläutert in ihrem Beitrag die Zusammenhänge zwischen Tinnitus, Craniomandibulärer Dysfunktion und Stress. Sie zeigt verschiedene Therapieansätze auf sowie Übungen, die die Kieferpartie lockern sollen.

Wenn Tinnitus-Betroffene nachts mit den Zähnen knirschen, beim Essen Kaugeräusche hören oder den Kiefer nicht mehr locker bewegen können, dann ist das Thema Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) relevant für sie. Da es gar nicht so einfach ist, CMD zu entdecken und dann in weiterer Folge mit Tinnitus in Verbindung zu bringen, ist das Zitat „Umwege erhöhen die Ortskenntnis“ von Kurt Tucholsky äußerst passend.

Die Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) ist eine komplexe Störung, die die Kiefergelenke, die Kaumuskulatur sowie die umliegenden Strukturen betrifft. Das Kiefergelenk, eines der komplexesten Gelenke im menschlichen Körper, ermöglicht Bewegungen wie das Kauen, Sprechen und Gähnen. Bei CMD sind diese Bewegungen oft durch Schmerzen, Fehlstellungen und Funktionsstörungen beeinträchtigt.

CMD betrifft eine erhebliche Anzahl von Tinnitus-Patientinnen und -Patienten und manifestiert sich oft in Symptomen, die einerseits in den Bereich der HNO-Heilkunde fallen, wie Tinnitus, Schwindel und Kopfschmerzen, und andererseits dem Bereich der Zahnmedizin zuzuordnen sind, wie zum Beispiel Zahnfehlstellung, Knirschen oder Fehlbiss. Trotz ihrer Häufigkeit wird CMD allerdings immer wieder übersehen, was oft daran liegt, dass ihre Symptome schwer zu erkennen sind und die Ursachen vielfältig sein können.

In ihrer mehr als 25-jährigen Erfahrung als Körpertherapeutin konnte die Autorin dieses Artikels bei Tinnitus-Betroffenen ver-

mehrt eine Verbindung zwischen CMD und den Faktoren Stress, Körperhaltung sowie Trauma entdecken. Ein tieferes Verständnis dieser Zusammenhänge ermöglicht eine Früherkennung und verbessert den Behandlungserfolg.

Wie bemerkt man selbst, dass man eventuell CMD hat?

CMD-Symptome variieren stark und können daher oft irreführend sein, da sie ähnlich anderen Erkrankungen erscheinen. In ihrer Praxis fordert die Autorin ihre Klientinnen und Klienten auf, verschiedene Bewegungen und Bewegungsabläufe durchzuführen. Bei diesen Anzeichen besteht Anlass, hellhörig zu werden:

Kiefer- und Gesichtsschmerzen: Diese werden oft als dumpf oder brennend beschrieben, die sich beim Kauen oder Sprechen verstärken.

Einschränkungen beim Öffnen des Mundes: Es wird von Schwierigkeiten oder Schmerzen beim Öffnen des Mundes berichtet.

Geräusche im Kiefergelenk: Knacken, Knirschen oder Reiben beim Bewegen des Kiefers. Das Bewegen des Kiefers klingt wie Sand oder Schotter im Getriebe.

Nacken- und Schulterverspannungen: Die Betroffenen fühlen sich hart und unbeweglich. Derartige Verspannungen sind oft eine Folge einer gekrümmten Haltung, von Stress oder ungesunden Gewohnheiten.

Weiterhin sollte nach Kopf-, Hals- oder Ohrenschmerzen gefragt und bei Tinnitus sollte das Geräusch genau beschrieben werden (Frequenz, Intensität, konstant oder variierend ...). Das Interessante bei CMD ist, dass sich Folgen und Ursachen überlappen können. So kann zum Beispiel einerseits ein zu schmaler Kiefer mit einer verspannten Kiefermuskulatur eine Zahnfehlstellung bewirken und andererseits können Zahnlücken, Zahnregulierungen usw. eine CMD auslösen.

CMD kann durch eine Reihe von Ursachen ausgelöst oder verschlimmert werden:

Fehlstellungen von Zähnen oder Kiefer: Dazu gehören auch Zahnlücken oder nicht perfekt sitzender Zahnersatz. Diese können eine ungleichmäßige Belastung des Kiefergelenks verursachen.

Traumata: Kampfsport, Schläge auf das Kinn oder den Unterkiefer, Unfälle oder schwere Stöße können direkt das Kiefergelenk beschädigen.

Chronische Nerven- oder Muskelschmerzen im Nacken- und Schulterbereich: Diese können zu einer dauerhaften Beeinträchtigung führen und alltägliche Aktivitäten erschweren.

Psychische Belastungen: Anhaltende Schmerzen können zu Angstzuständen, Depressionen und anderen emotionalen Störungen führen.

Schlechte Haltung: Langes Sitzen mit ge-

beugtem Nacken oder schlechte Schlafpositionen können die Muskeln und Gelenke des Kiefers beeinträchtigen.

Psychischer und physischer Stress: Stress kann zu unbewusstem Zähneknirschen und Kieferpressen führen, was die Kiefermuskulatur belastet. Verspannungen können die Folgen von Ängsten und depressiven Stimmungen sein. Durch Muskelschmerzen und Bewegungseinschränkungen kann es zu Schwierigkeiten beim Essen, Sprechen und Gähnen kommen. Weiterhin können Schlafstörungen aufgrund von Schmerzen oder Knirschen die Lebensqualität beeinträchtigen. Einer der möglichen Gründe, warum sich HNO- und Zahnärzte schwertun, CMD zu diagnostizieren ist, dass die Patientinnen und Patienten sehr wohl Geräusche, Schmerzen usw. wahrnehmen, diese Beobachtungen aber dann beim Arztbesuch nicht von sich aus erwähnen. Daher sei Patientinnen und Patienten empfohlen, sich von etwaigen Auffälligkeiten Notizen zu machen und dann auf diese bei der Untersuchung hinzuweisen. In den Notizen sollte dann auch stehen, wann und wie oft folgende Symptome im Alltag auftreten:

- Knacken, Knirschen oder Reiben im Kiefergelenk beim Öffnen oder Schließen des Mundes;
- Schmerzen im Kiefer, in den Kiefergelenken, eventuell in Verbindung mit Wetter, Kälte und Wärme;
- regelmäßige oder unregelmäßige Kopfschmerzen, insbesondere im Schläfenbereich;
- Angaben, wodurch Ohrenscherzen mehr oder weniger werden und
- welche Bewegungen von Kiefer oder Nacken den Tinnitus beeinflussen;
- Nacken- und Schulterverspannungen;
- Veränderungen im Biss;
- Zähneknirschen oder -pressen;
- Schmerzen oder Empfindlichkeiten im Gesicht;
- Schlafstörungen aufgrund von Kieferschmerzen;
- frühere Kieferverletzungen, eventuell durch einen Unfall, Kampfsport oder Faustschlag;
- Veränderungen in der Mundgesundheit, zum Beispiel Zahnfleischprobleme;
- ausstrahlende Schmerzen oder Empfindungsstörungen im Bereich Hals oder Arme;
- speziell bei Kindern, wenn sie meistens durch den Mund atmen beziehungsweise

mit offenem Mund schlafen (durch diese Angewohnheit kann das Kind ein sehr schmales Gesicht bekommen, die Zähne haben dann keinen Platz und eine CMD ist vorprogrammiert).

Beobachtungen zufolge ist eine der Hauptursachen von CMD: Stress. Die gestressten Menschen haben sich manchmal schon so an ihre innere Anspannung, ihren vollen Kopf beziehungsweise ihr Getrieben-Sein gewöhnt, dass es ihnen schwerfällt, ihre eigenen Stressmuster zu erkennen. Daher soll anhand von drei Stress-Typen veranschaulicht werden, wie komplex CMD mit Stress beziehungsweise der Körperhaltung verbunden ist.

Der emotionale Stress-Typ

Dieser Stress-Typ fühlt sich schwer, erschöpft, angespannt und empfindet das Leben als Belastung. Die Hauptgefühle sind Ängste, Sorgen, Befürchtungen, depressive Stimmungen und Erschöpfung. In der Haltung sieht man den Menschen an, dass sie es schwer haben. Die Belastungen werden körperlich auf Schultern und im Rücken wahrgenommen.

Durch ihr Verhalten

- zusammenbeißen und durchhalten,
- nichts sagen,
- die Umstände ertragen

kann es zu Kiefer- und Gesichtsschmerzen, Mundtrockenheit, Schluckbeschwerden, Trigeminusnerv-Schmerzen sowie Verspannungen im Nacken-Schulterbereich kommen. (Der Trigeminusnerv leitet Sinnesinformationen vom Gesicht zum Gehirn und steuert die Kaumuskulatur.)

Der mentale Stress-Typ

Dieser Stress-Typ zeichnet sich durch übermäßiges Denken, Perfektionismus, Planen und

Lösungssuche aus. Er befindet sich in einem mentalen Hamsterrad. Die Hauptgefühle sind Angst vor Fehlern, Kontrollverlust, Recht haben, Perfektionismus und Druck.

In ihrer Haltung kann man den schweren Kopf erkennen. Das angestrengte Denken sieht man an den schweren Augen, schmalen Lippen und einer vorgestreckten Kopfhaltung.

Durch ihr Verhalten

- verbissenes Nachdenken,
- Perfektionismus,
- Erklärungen/Lösungen finden müssen

kann es zu Verspannungen im Kieferbereich, Nacken- und Schulterbereich sowie Kopf- und Gesichtsschmerzen, Zähneknirschen und Druck in den Augen kommen.

Stress im Tun – Turbo-Menschen

Dieser Stress-Typ ist ständig aktiv, hat den ganzen Körper angespannt und steht innerlich unter Strom.

Die Hauptgefühle sind: Getrieben sein, Druck, Angst vor mangelnder Anerkennung, Stress.

In der Haltung zeigen sich fahrigere Bewegungen, Wippen mit dem Bein, schnelles Gehen/Bewegen. Der ganze Körper ist angespannt, besonders auch Arme, Nacken und Schultern.

Durch ihr Verhalten

- Verwendung ihrer Lieblingswörter MUSS und SCHNELL,
- lange To-Do-Listen treiben sie an
- zusammenbeißen und durchbeißen

kann es aufgrund der anhaltenden Anspannungen und Adrenalinausschüttung zu chronischen Schmerzen und Nervenreizungen kommen, die in die Arme und Hände ausstrahlen.

Video-Online-Kurs: Tinnitus & CMD – Entspannung leicht gemacht



Der neue Video-Online-Kurs zum Thema CMD und Tinnitus beinhaltet wirksame und alltagstaugliche Entspannungs- und Dehnungsübungen – speziell für den Kiefer-, Hals-, Nacken- und Schulterbereich.

Infos unter: <https://www.marion-weiser.at/cmd/>

Welche Lösungsansätze gibt es bei CMD?

Die Auswahl der geeigneten Therapie hängt von der Schwere und den spezifischen Symptomen der CMD ab sowie von den individuellen Bedürfnissen und der allgemeinen Gesundheit des Patienten. Es ist wichtig, dass Patienten mit CMD eine umfassende Anamnese erhalten, um einen guten Behandlungsplan zu entwickeln.

Jeder Therapieansatz sollte zudem regelmäßig evaluiert und angepasst werden, um sicherzustellen, dass die gewählten Methoden effektiv sind und der Patient Fortschritte in Richtung Linderung und Wiederherstellung der Funktionen macht. Ein multidisziplinärer Ansatz mit Experten aus verschiedenen Disziplinen ist oft am wirkungsvollsten.

HNO-Untersuchung: Überprüfung, ob mit den Ohren alles in Ordnung ist. Oft haben HNO-Ärzte gute Kooperationen mit Zahnärztinnen/-ärzten beziehungsweise CMD-Expertinnen/-Experten.

Zahnärztliche Unterstützung: Speziell bei Knirschern und Menschen, die beim Kauen Kiefergeräusche hören, können unterschiedliche Schienen und Regulierungen dienlich sein, man sollte den Zahnersatz überprüfen und gegebenenfalls korrigieren, eventuell Zahnlücken füllen. In schweren Fällen, in denen andere Behandlungsmethoden nicht wirksam sind, kann ein kieferchirurgischer Eingriff vorgenommen werden, um Strukturen im Kiefergelenk zu korrigieren.

Physiotherapie: Gezielte Übungen und manuelle Therapien führen zur Stärkung der Muskulatur und zur Verbesserung der Mobilität des Kiefergelenks. Verspannungen werden gelöst und Übungen zum Selbermachen weitergegeben.

Orthopädische Maßnahmen: Dieser ganzheitliche Therapieansatz zielt darauf ab, das Gleichgewicht des gesamten Körpers und speziell auch die Haltung zu verbessern.

Psychologische Unterstützung: Wird in Anspruch genommen, um Ängste und emotionale Belastungen zu bewältigen sowie Schocks, Belastungs- und Angststörungen sowie Depressionen und Traumata aufzuarbeiten, um die emotionale Resilienz zu stärken und die Lebensqualität zurückzugewinnen.

Stressmanagement-Techniken: Da Stress oft die treibende Kraft hinter CMD ist, können Techniken wie Meditation, Achtsamkeitstraining und Entspannungsübungen helfen, aus der Stress-Spirale herauszukommen.

Selbsthilfegruppen: Um sich auszutauschen, können Selbsthilfegruppen unterstützend wirken.

Der Therapieansatz der Autorin

- Mit Übungen einerseits die Körperwahrnehmung zu steigern, damit die Klientinnen und Klienten bemerken, was sie selber dazu beitragen, dass der Kieferbereich angespannt ist,

- in kleinen Schritten das Stressverhalten reduzieren und die Resilienz aufbauen,
- Methoden, um mentale und emotionale Stressthemen loslassen zu können,
- Tinnitus/CMD als Chance für eine Kursänderung zu nutzen.

Zum Abschluss nun einige praktische Werkzeuge. Die folgenden drei Übungen (Abb. 1-3) haben sich in der Arbeit der Autorin als Körpertherapeutin als besonders effektiv erwiesen. Sie sind sorgfältig ausgewählt, um eine Linderung des Tinnitus zu bieten, indem sie gezielt auf die Symptome der CMD eingehen. Die Übungen sollten drei Wochen lang immer wieder einmal während des Tages praktiziert werden. Bei Zähneknirschern ist es ratsam, diese Übungen speziell vor dem Einschlafen durchzuführen.

Dieser Artikel soll dazu beitragen, aufmerksamer gegenüber möglichen CMD-Signalen zu sein und diese in weiterer Folge bei Arztbesuchen auch zu äußern.

Kontakt zur Autorin:



Marion Weiser-Fiala
Holistische Körpertherapeutin
E-Mail: marion.weiser@gmx.net
www.marion-weiser.at

Fotos der Autorin bei den Übungen:
privat.



Abb. 1: Schnell-Entspannung. Sich beim Einatmen einen Faden vorstellen, der einen nach oben zieht und aufrichtet. Beim Ausatmen die Luft durch den Mund strömen lassen und die Kinnlade lockern. 30-mal praktizieren. Eignet sich besonders, um die gekrümmte Haltung zu verbessern.



Abb. 2: Kinnlade-Widerstand. Der Daumen befindet sich an der Kinnschuppe. Beim Ausatmen die Kinnlade nach unten schieben und gleichzeitig mit dem Daumen dagegen drücken. Zwei- bis dreimal atmen. Dann den Mund wieder schließen und lockern.



Abb. 3: Mundatmung stoppen. Pressen Sie eine Visitenkarte zwischen die Lippen. Sobald Sie wieder mit der Mundatmung beginnen, fällt die Karte runter. Dadurch wird das Nasenatmen und das Vermeiden der Mundatmung trainiert.