



Ein Artikulator dient zur Simulation der Kiefergelenksbewegung. Dazu werden Modelle der Zahnbögen des Ober- und Unterkiefers in Okklusion in den Artikulator montiert. Anschließend kann die Bewegung der Kiefer zueinander simuliert werden.

## Der Nacken schmerzt. Mögliche Auslöser?

Funktionsstörungen der Kiefergelenke, die sogenannte Craniomandibuläre Dysfunktion (kurz CMD), sind nicht selten der Grund für Kopf-, Nacken- und in manchen Fällen auch Rückenschmerzen. Ein interdisziplinäres Therapiekonzept setzt bei den Ursachen an.

**ehrenfeld[er]leben:** Wie äußern sich Funktionsstörungen der Kiefergelenke?

**Dr. Heiko Wolf:** Die Symptome reichen von Nackenschmerzen, über Kopf- und Rückenschmerzen, Schwindel, Tinnitus und Ohrgeräusche bis hin zu Schluckbeschwerden. Viele Patientinnen und Patienten haben häufig eine lange Reise durch alle medizinischen Disziplinen hinter sich, bevor ein Zusammenhang zu den Zähnen hergestellt wird.

**ehrenfeld[er]leben:** Was sind mögliche Ursachen?

**Dr. Heiko Wolf:** Eine Ursache ist Stress. Denn Stress fördert häufig Zähneknirschen oder ein Zusammenpressen der Zähne. Das passiert unbewusst. Sehr oft nachts. Weitere Ursachen liegen im Kieferbereich selbst, z.B. fehlende Zähne, fehlende Kontakte oder Frühkontakte der Zähne sowie Fehlstellungen der Zähne. All dies kann zu einer Dysfunktion führen.

**ehrenfeld[er]leben:** Wie wird eine CMD diagnostiziert?

**Dr. Heiko Wolf:** Bei Verdacht auf CMD untersucht der Zahnarzt bzw. die Zahnärztin - mit Erfahrung auf diesem Gebiet - die Kiefergelenke und die beteiligte Muskulatur zunächst mittels spezieller, manueller Techniken, wie Abtasten und passives Bewegen der Gelenke und Muskeln. Auch ist eine enge Zusammenarbeit mit der Physiotherapie erforderlich, um von beiden Seiten abzuklären, ob be-

stimmte Beschwerden in Zusammenhang mit den Zähnen stehen können.

**ehrenfeld[er]leben:** Wie sieht die Behandlung aus?

**Dr. Heiko Wolf:** Der Fokus der Behandlung liegt auf einem interdisziplinären Therapiekonzept. In vielen Fällen sind Funktionsschienen (Aufbisschienen) indiziert. Je nach Schienenart werden die Bewegungen der Kiefergelenke und die Positionen von Ober- und Unterkiefer dreidimensional vermessen und registriert. Dies soll eine bestmögliche Funktion der Schiene gewährleisten. Diese Schiene wird dann vor allem nachts von der Patientin bzw. vom Patienten getragen. Das ist ein zentraler Bestandteil der Behandlung.

**ehrenfeld[er]leben:** Und darüber hinaus?

**Dr. Heiko Wolf:** In der Regel ist eine begleitende Physiotherapie angezeigt. Speziell geschulte CMD-Physiotherapeuten und Zahnärzte arbeiten eng



zusammen. Die Therapeuten erhalten die detaillierten Befunde, so dass sie zielgerichtet therapieren können. Sie zeigen den Patientinnen und Patienten in der Regel auch Übungen für zuhause, um die CMD zu lindern. Eine fachübergreifende Zusammenarbeit, z.B. mit HNO Ärzten, Orthopäden, etc. sichert darüber hinaus den Behandlungserfolg.

**ehrenfeld[er]leben:** Und was sollten Patienten in ihrem Alltag beachten?

**Dr. Heiko Wolf:** Insbesondere bei diagnostizierter CMD ist es wichtig, sich selbst zu beobachten. Wie erlebe ich mich in Stresssituationen? Welche Angewohnheiten zeige ich? Denn ohne es zu merken, bringen Betroffene auch tagsüber ständig - unbewusst - ihre Zähne in Kontakt. Dies führt zwangsläufig zur Überlastung von Muskeln und Gelenken. Das Selbstbeobachten und das Einüben bewährter Entspannungsmethoden helfen, ein Stressverhalten, das sich u.a. auch auf die Zähne auswirkt, zu reduzieren.

**ehrenfeld[er]leben:** Herr Dr. Wolf, vielen Dank für das Gespräch.

Mehr Informationen u.a. zum Thema „Therapie bei CMD“ erhalten Sie bei:



**Dr. Heiko Wolf**  
Zahnarztpraxis

Ehrenfeldgürtel 134  
50823 Köln-Neuehrenfeld  
Tel.: 0221 - 55 49 39

[info@dr-heiko-wolf.de](mailto:info@dr-heiko-wolf.de)  
[www.dr-heiko-wolf.de](http://www.dr-heiko-wolf.de)

