

CMD Therapieanweisungen

Nutzen der Schiene:

Schutz der Zähne

Verspannungen der Muskulatur senken

Belastung der Gelenke reduzieren

Einsatz der Schiene:

NACHTS wegen höchster Knirschaktivität

Ggf. auch TAGSÜBER in Stressphasen oder bei schwerer Körperlicher Arbeit/Training

Reinigung der Schiene:

Mit Wasser abspülen ,

ggf. mit der Zahnbürste abbürsten

ggf. mit Prothesenreinigungstablette reinigen

keine Wasserlagerung nötig

Selbstbeobachtungsübung:

Vor allem bei Monitorarbeit oder repetitiven Arbeitsschritten unter Stress tendieren viele Menschen zum Knirschen. Um dieses unbewusste Verhalten einzudämmen muss man sich dessen jedoch erst bewusst werden!

Kleben sie sich eine Markierung an eine Stelle, die sie oft sehen und kontrollieren sie bei jedem mal, wenn sie dort hinsehen, ob sie gerade Pressen oder Knirschen. Wenn sie sich ertappen öffnen sie langsam den Mund für ca. 10 Sekunden und schließen sie dann den Mund ohne dass die Zähne Kontakt haben. Legen sie die Zungenspitze sanft mittig an den Gaumen hinter den Frontzähnen und versuchen sie möglichst lange nicht zuzubeißen.

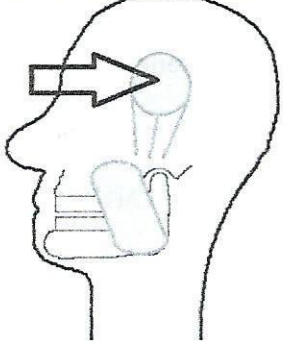
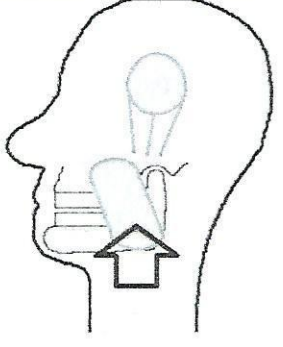
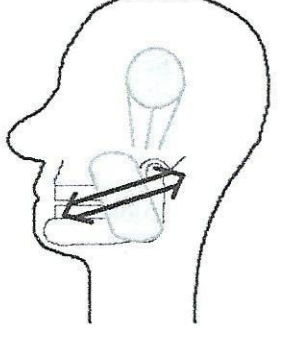
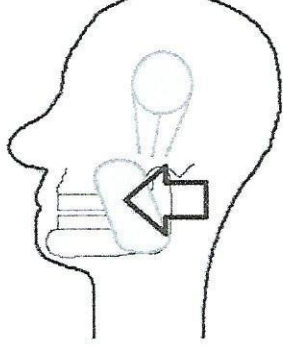
Wenn sie sich tagsüber öfters ertappen, üben sie so oft wie möglich bei geschlossenen Lippen (ohne dass die Zähne Kontakt haben!) die Zungenspitze sanft mittig an den Gaumen hinter den Frontzähnen zu legen und möglichst lange so zu bleiben.

Zahnarztpraxis
Dr. Michel Michel

Dillstr. 1
35745
Herborn

Telefon:
02772 - 3601

Eigenmassage ist ein wichtiger Bestandteil der Therapie und sollte möglichst oft durchgeführt werden. Mindestens einmal täglich. Je mehr Verspannungen bestehen oder je stressiger es gerade ist, desto mehr sollte man massieren. Massageeinheiten von 2-5 Minuten pro Muskel mehrmals am Tag sind ratsam. Das Auffinden der Muskeln wird erleichtert durch kurzes festes Zubeißen. Während der Massage darf jedoch nicht zugebissen werden! Bei der Massage sollte man am besten aufrecht und entspannt sitzen.

<p>Temporalis: Der Schläfenmuskel wird mit den Fingerspitzen oder den Handballen in kreisförmigen Bewegungen massiert.</p>	
<p>Masseter Knötchen: Der „Kaugummimuskel“ in der Backe ist leicht zu finden. Häufig finden sich kleine Knötchen in der Muskulatur nahe des Unterkiefers, die man zunächst mit den Fingerspitzen in kleinen Kreisen bearbeiten sollte.</p>	
<p>Masseter: Nach den Knötchen massiert man den ganzen Muskel quer zur Faser mit den Handkanten. Die Handkanten liegen dabei in Richtung Ohr auf der Backe und massieren den ganzen Muskel</p>	
<p>Masseter Dehnung: Nach der Massetermassage legt man die Handkanten wieder auf den Muskel. Jetzt übt man kräftig Druck aus und zieht die Haut nach vorne soweit es geht. In dieser Position den Druck für 30-60 Sekunden aufrecht erhalten und danach langsam wegnehmen. Anschließend den Mund weit öffnen und schließen.</p>	
<p>Kiefergelenksübungen: Um die Gelenke zu lockern beginnt man zunächst damit aus der zugebissenen Position langsam nach ganz weit rechts unten zu öffnen und wieder zu schließen. Dann nach ganz weit links unten. Nach ein paar Wiederholungen fühlt sich das dann meist weniger unangenehm an. Dann stellt man sich eine Kuh beim Kauen vor und versucht eine Achterbewegung wie beim Wiederkäuen nachzumachen. Ruhig mal die Richtung dabei wechseln.</p>	