

Wenn die Zähne knirschen ...

Logopädie bei Kieferproblemen durch
Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD)
und Bruxismus

Wissenswertes für
Therapeuten und
Betroffene



Ulla Beushausen

**Wenn die Zähne knirschen ...
Logopädie bei Kieferproblemen durch
Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) und Bruxismus**

Wissenswertes für Therapeuten und Betroffene

Zur Autorin



Dr. Ulla Beushausen ist Logopädin und Psycholinguistin. Sie ist Professorin an der HAWK Hochschule Hildesheim und lehrt und forscht in den Studiengängen für Ergotherapie, Logopädie und Physiotherapie. Zudem ist sie als Therapeutin in eigener Praxis in Nürnberg tätig (<https://sicher-reden.de>). Als Expertin für Stressmanagement engagiert sie sich in einem interdisziplinären Netzwerk rund um das Thema Kiefer und Kieferprobleme (www.vialia360.de). Von ihr sind bereits Ratgeber zu den Themen Sprechangst, Stimmstörungen und Sprachförderung im Schul-Kirchner Verlag erschienen.

Ulla Beushausen

Wenn die Zähne knirschen ...

Logopädie bei Kieferproblemen durch
Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD)
und Bruxismus

Wissenswertes für Therapeuten und Betroffene



Schulz-
Kirchner
Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet: www.schulz-kirchner.de

1. Auflage 2019

ISBN: 978-3-8248-1241-7

eISBN: 978-3-8248-9943-2

Alle Rechte vorbehalten

© Schulz-Kirchner Verlag GmbH, 2019

Mollweg 2, D-65510 Idstein

Vertretungsberechtigte Geschäftsführer:

Dr. Ullrich Schulz-Kirchner, Nicole Eitel

Titelfoto: © reineg – Fotolia.com

Abbildungen/Fotos Innenteil: Archiv Autorin; S. 73: © Dr. Mathias Dotzler (Jig-Schiene), © gradt/Fotolia (Aufbisschiene)

Lektorat: Doris Zimmermann

Umschlagentwurf und Layout: Petra Jeck

Druck und Bindung:

TZ Verlag & Print GmbH, Bruchwiesenweg 19, 64380 Roßdorf

Printed in Germany

Die Informationen in diesem Buch sind von der Verfasserin und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Verfasserin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes (§ 53 UrhG) ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar (§ 106 ff UrhG). Das gilt insbesondere für die Verbreitung, Vervielfältigungen, Übersetzungen, Verwendung von Abbildungen und Tabellen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung oder Verarbeitung in elektronischen Systemen. Eine Nutzung über den privaten Gebrauch hinaus ist grundsätzlich kostenpflichtig. Anfrage über: info@schulz-kirchner.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Der Kiefer	9
Die Gelenkfunktion	9
Die Kaumuskulatur	10
Orofaziale Muskulatur	11
Der Kiefer als Stressventil	13
Bruxismus	15
Ursachen von Bruxismus	16
Bruxismus bei Kindern und Jugendlichen	16
Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD)	18
Ursachen einer CMD	18
Symptome einer CMD	21
Diagnostik bei CMD	23
Orofaziale Dysfunktionen	24
Ursachen orofazialer Dysfunktionen	24
Symptome orofazialer Dysfunktionen	25
Selbsteinschätzung von Kieferproblemen	26
Fragebögen	26
Funktionstests	28
Was Sie selbst gegen CMD und Bruxismus tun können	32
Übungsprogramm für einen lockeren Kiefer	32
Lockerungsübungen	33
Dehnungsübungen	34
Übungen mit Widerstand	36
Myofunktionelle Übungen	37
Mobilitätsübungen	38
Haltungsübungen	39
Isometrische und isotonische Muskelübungen	41
Zähnepressen am Tag	41

Beobachtungsübungen	42
Ernährung	43
Die Ursache von Bruxismus/CMD bekämpfen	45
Was ist Stress?	45
Stresstypen	53
Der Umgang mit Stress	56
Die Arbeit „entstressen“	63
Fallbeispiele aus der logopädischen Praxis	64
Therapiemöglichkeiten bei CMD und Bruxismus	68
Interdisziplinäre Expertenteams	68
Additive Therapieverfahren und Hilfsmittel	72
Wirksamkeit der Therapieverfahren	77
Häufig gestellte Fragen / Frequently asked questions (FAQ)	79
Literatur	82
Zum Weiterlesen – Zuhören – Entspannen	83
Internetquellen	83

Vorwort

Kieferprobleme und exzessives Zähneknirschen oder Aufeinanderpressen der Zähne treten bei nahezu 20 Prozent aller Menschen auf und sind damit eine wahre Volkskrankheit. Bei vielen Menschen ist der Kiefer überaus aktiv, nicht nur beim Essen, sondern meistens auch nachts und immer häufiger auch tagsüber, weil innere Spannungen mithilfe der Kiefermuskulatur abgebaut werden. Der Kiefer wird deshalb auch als „Stressventil“ bezeichnet. Der Volksmund kennt entsprechend viele Analogien zwischen Alltag und Kiefer: „Zähne zusammen und durch!“, „Da musst du die Zähne zusammenbeißen!“, „sich an etwas die Zähne ausbeißen“ oder „auf Problemen herumkauen“ usw.

Warum bin ich denn eigentlich so verbissen, fragt sich manch einer.

Klassischer Auslöser für die Aktivierung des Stressventils sind „emotionale (Ver-)Spannungen“ im Arbeits- und familiären Umfeld. Selbst Kinder und Jugendliche sind oft schon betroffen. Stress auslösende Erlebnisse werden häufig in der Nacht durch Zähneknirschen, Kiefer- und Zungenpressen verarbeitet. Aber auch tagsüber kann der Kiefer noch stressbedingt weiterarbeiten.

Aber nicht nur Stress spielt eine Rolle, auch die Struktur des Bisses – z. B. eine einseitige Belastung – kann sich auf den Kiefer auswirken und langfristig zu Beschwerden der Kiefergelenke führen.

Die Folgen können fatal sein. Sie reichen von schmerzhaften Verspannungen in der Kiefer- und Gesichtsmuskulatur, Knack- und Knirschgeräuschen bis hin zum Verschleiß des Kiefergelenks mit vielfältigen Funktionseinschränkungen. Auch ein taubes Gefühl in den Ohren, Ohrenschmerzen, Tinnitus oder eine Hörminderung, Schwindel, Kopfschmerzen und Sehstörungen können auf Probleme mit dem Kauorgan hinweisen.

Warum also so verbissen? Dies herauszufinden, ist Teil eines wirksamen Stressmanagements. Das Buch gibt zum einen einen Überblick über Ursachen und Symptome von Kieferproblemen und Bruxismus und stellt zum anderen eine Vielzahl von Diagnostik- und Therapieverfahren in einem interdisziplinären