

PD Dr.Dr.med. Astrid Kruse Gujer

Klebe und rolle den Kieferschmerz weg

**Tapes und Faszienmassage bei
craniomandibulärer Dysfunktion**



PD Dr.Dr.med. Astrid Kruse Gujer

Klebe und rolle den Kieferschmerz weg

Tapes und Faszienmassage bei
craniomandibulärer Dysfunktion





tredition®

www.tredition.de

**PD Dr.med.Dr.med.dent. Astrid Kruse
Gujer**

Klebe und rolle den Kieferschmerz weg

**Kinetische Tapes und Faszienmassage
bei craniomandibulärer Dysfunktion**

© 2019 PD Dr.med.Dr.med.dent. Astrid Kruse Gujer

Verlag und Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359
Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-7482-4639-8

Hardcover: 978-3-7482-4640-4

e-Book: 978-3-7482-4641-1

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1. Aufbau des Kiefergelenks
 - 1.1 Das Kiefergelenk
 - 1.2 Die Kaumuskulatur
 - 1.3 Die Mundöffnung
2. Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD)
 - 2.1 Definition
 - 2.2 Symptome
3. Begleitende Massnahmen bei Muskelverspannungen
 - 3.1 Wärmeapplikation
 - 3.2 Salbenapplikation
 - 3.3 Magnesium
 - 3.4 Muskelrelaxation nach Jacobson
 - 3.5 TENS
 - 3.6 Ideale Sportart
4. Massage und Dehnung der Kaumuskulatur
 - 4.1 Massage des M.buccinator

- 4.2 Massage des M.pterygoideus
- 4.3 Massage des M.temporalis
- 4.4 Massage des M.masseter
- 4.5 Massage des M.trapezius
- 4.6 Massage des M.sternocleidomastoideus
- 5. Stärkung der Koordination und Muskelkräftigung
 - 5.1 Training der Kaumuskulatur
 - 5.2 Training der Zungenmuskulatur
- 6. Massage von Triggerpunkten mit Massagehaken
 - 6.1 Grundsätzliches
 - 6.2 Ischämische Kompression
 - 6.3 Ausstreichmassage
 - 6.4 Dynamische Druck-Bewegungstechnik
- 7. Grundlagen Taping
 - 7.1 Grundlegendes
 - 7.2 Taping-Techniken
 - 7.3 Wirkmechanismus
 - 7.4 Kontraindikationen des Tapeverbandes:
 - 7.5 Auswahl der Tapes
 - 7.6 Farbe des Tapes

7.7 Vorbereitung

7.8 Technik: die 5 „A“ beim Taping

7.9 Nachbereitung

7.1

0 Einzelne Techniken

7.10.

1 Taping M.masseter

7.10.

2 Taping M.digastricus Venter
anterior/vorderer Mundboden

7.10.

3 Taping M.sternocleidomastoideus

7.10.

4 Stabilisation des Kiefergelenkes

7.10.

5 Entlastung Halswirbelbereich

8. Faszienmassage

8.1 Wie verwenden Sie einen Faszienball?

8.2 Lösen Verspannungen/Verklebungen
M.masseter/temporalis

8.3 Lösen Verspannungen/Verklebungen Hals

8.4 Lösen Verspannungen/Verklebungen
Nacken/oberer Rücken

9. Entspannte Gesichtsmassage

10. Erkrankungen, die weiter abgeklärt werden sollten

10.

1 Symptom: Kiefergelenksknacken

10.

2 Ursachen und Erscheinungsformen

10.

3 Krankheitsverläufe

10.

4 Die Bedeutung der Selbsthilfe im Rahmen unterschiedlicher Therapieformen

10.4.

1 Diskusluxation

10.4.

2 Arthrose

10.4.

3 Ankylose

10.4.

4 Erkrankungen des Kiefergelenkes bei systemischen Erkrankungen

10.4.

5 Chondromatose

10.4.

6 Tumore und Metastasen im Kiefergelenk

10.4.

7 Wachstumsstörungen des Kiefergelenks

Vorwort

Wenn die Muskulatur von Kiefer und Mundboden, Hals- und Nacken mit dem Kiefergelenk, den Zähnen und den angrenzenden Strukturen, wie beispielsweise mit dem Ohr oder der Wirbelsäule, nicht mehr harmonieren, kann es zu ausstrahlenden Schmerzen kommen.

Im vorliegenden Buch werden die verschiedenen Methoden, wie Massage, Taping und die Anwendung von Faszienrollen, zur Selbstbehandlung erläutert und anhand von Übungsanleitungen vertieft.

Viele unserer Patienten im Kiefergelenk-Zentrum leiden an craniomandibulärer Dysfunktion (CMD). Wir versuchen, wenn irgendwie möglich, Verbesserungen und Heilungserfolge mittels konservativer Behandlungsstrategien zu erzielen.

Dieses Buch soll die Hilfe zur Selbsthilfe unterstützen. Immer wieder haben uns Patienten danach gefragt, wie sie sich selbst wirksam therapieren können oder was sie tun können, um vom Therapieerfolg, namentlich nach einer chirurgischen Behandlung, nachhaltig zu profitieren. Zentral ist hier die Frage, wie einfache Übungen in den Alltag einzubauen sind.

Dieses Buch soll der täglichen Förderung und dem Erhalt der Lebensqualität dienen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg mit diesem praktischen
Anleitungsbuch.

Ihr Kiefergelenk-Zentrum

Astrid Kruse Gujer

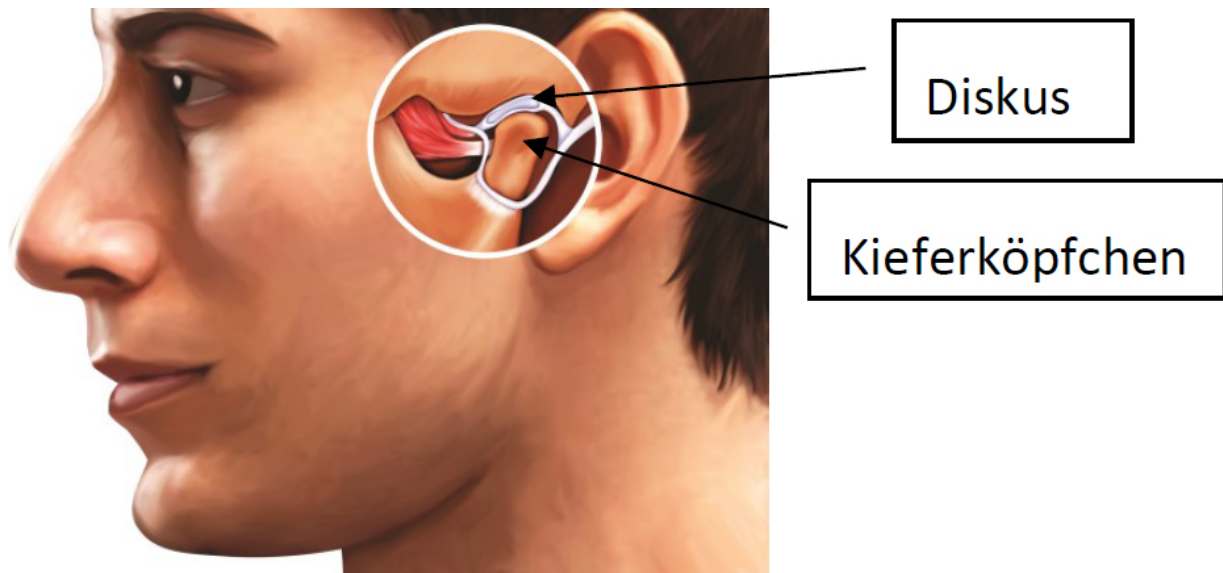
www.kiefergelenk-zentrum.ch



1. Aufbau des Kiefergelenks

1.1 Das Kiefergelenk

Das Kiefergelenk (Articulatio temporomandibularis) besteht aus einem walzenförmigen Gelenkköpfchen und einer Gelenkpfanne. Es bildet die Verbindung zwischen dem Unterkiefer (Mandibular) und dem Schläfenbein (Os temporale). Zwischen dem Gelenkköpfchen und der Pfanne befindet sich die Gelenkscheibe (*discus articularis*). Die Gelenkscheibe unterteilt den Gelenkraum in einen oberen Gelenkraum (zwischen Fossa und Diskus) und einen unteren Gelenkraum (zwischen Diskus und Gelenkköpfchen).



1.2 Die Kaumuskulatur

Bewegungen des Kiefergelenkes sind vor allem durch vier paarig angelegte Kaumuskeln möglich (Kaumuskel = *musculus masseter*). Diese vier Kaumuskeln haben folgende Funktionen:

Musculus temporalis:	Kieferschluss, Zurückziehen des Unterkiefers
Musculus masseter:	Kieferschluss
Musculus pterygoideus medialis :	Kieferschluss, Vorschub des Unterkiefers
Musculus pterygoideus lateralis :	einseitig: Verschieben des Unterkiefers zur Gegenseite, beidseitig: Vorschub des Unterkiefers, Mundöffner