

## Massageanleitung

### Anleitung zur Selbstbehandlung Ihrer Kaumuskelverspannung und Ihrer Kiefergelenksbeschwerden

Wie Ihnen schon erklärt wurde, leiden Sie unter einer Störung der normalen Bewegung des Kauorgans, zu dem die Zähne, die Kaumuskel und die Kiefergelenke gehören. Auch wenn Sie stärkere Beschwerden haben, ist die Störung harmlos. Sie müssen lediglich darauf achten, dass sobald wie möglich wieder eine normale Bewegung des Unterkiefers erreicht wird. Befolgen Sie dazu bitte genau die ärztliche Anordnung und benutzen Sie dieses Merkblatt als Gedächtnisstütze. Lesen Sie es einmal ganz durch, bevor Sie mit den Übungen anfangen.

Das wichtigste: Führen Sie die nachstehenden Übungen genau aus!  
Verlieren Sie nicht die Geduld! Vor allem hören Sie mit den Übungen nicht zu früh auf!  
Besonders dann nicht, wenn sich Ihre Beschwerden schon nach Tagen bessern sollten.

Das Ziel der Übungen ist die Lockerung und bessere Durchblutung Ihrer Kaumuskel und die Normalisierung Ihrer Unterkieferbewegung. Wenn dieses Ziel erreicht ist, verschwinden auch Ihre Beschwerden und normales Kauen ist wieder möglich.

Nun zu den Übungen: Setzen Sie sich auf einen Stuhl vor einen Tisch und zwar so, dass Sie Ihre Ellenbogen aufstützen und den Kopf bequem in beiden Händen abstützen können. Stellen Sie vor sich einen Spiegel auf, in dem Sie ständig Ihren Kopf beobachten können. Legen Sie neben den Spiegel eine Uhr, möglichst mit Sekundenzeiger. Dann führen Sie die Übungen in der nachstehenden Reihenfolge aus:

- 1.** Ellenbogen aufstützen, beide großen Wangenmuskeln gleichzeitig mit beiden Händen (Daumen, Zeige- und Mittelfinger) 3 Minuten kräftig durchkneten, vor allem die evtl. schmerzhaften Knoten aufsuchen und zwischen den Fingern - auch wenn es weh tut - kräftig „zerdrücken“.
- 2.** Ellenbogen aufstützen, Handballen auf beiden Seiten gegen die Schläfen drücken und kreisende Massagebewegungen unter kräftigem Druck für 3 Minuten ausführen. Wenn Sie dabei besonders schmerzhaft Punkte finden, suchen Sie diese anschließend mit Mittel- und Zeigefinger auf und massieren Sie weitere 2 Minuten.
- 3.** Suchen Sie mit den Zeigefingern die evtl. sehr empfindlichen Punkte in der Grube unter den Ohr läppchen auf. Vielleicht tasten Sie auch dort einen schmerzhaften Knoten. Massieren Sie diese Stellen mit kleinen, kreisenden Bewegungen Ihrer Zeigefingerkuppen unter möglichst kräftigem Druck für 2-3 Minuten.
- 4.** Fassen Sie mit Daumen und Zeigefinger bei gesenktem Kinn den hinteren unteren Rand des Unterkiefers auf beiden Seiten. Die Daumen liegen innen, die Zeigefinger gekrümmt außen auf den großen Wangenmuskeln. Sie fühlen jetzt den Unterkieferknochen deutlich zwischen Ihren Fingern. Massieren Sie nun 3 Minuten kräftig den Knochen und drücken Sie dabei die Daumen möglichst hoch hinauf.

## **Ob Sie nun die Übungen richtig ausführen, können Sie folgendermaßen kontrollieren:**

- 1.** Tritt in beiden Ohren ein ganz feines Singen ( ein hoher metallischer Ton) auf, wenn der Unterkiefer stark genug zurückgezogen wird. Der Ton muss in beiden Ohren gleich sein, wenn nicht, verschieben Sie den Unterkiefer fälschlich zur Seite, auf der Sie den Ton hören.
- 2.** Können Sie unmittelbar über den Ohren in der Kopfhaut mit den Zeigefingern einen Muskel tasten, der sich anspannt. Wenn Sie den Unterkiefer richtig nach hinten ziehen. Die Anspannung der Muskeln muss auf beiden Seiten gleich sein. Dies ist die beste Kontrolle. Suchen Sie deshalb unbedingt diesen Muskel auf.

Nach 3-4 Tagen ändern Sie die Übung etwas: Sie machen alles wie oben, nur öffnen Sie dabei den Mund! Achten Sie aber streng im Spiegel darauf, dass der Unterkiefer während der Mundöffnung nicht zu einer Seite abweicht! Auch darf auf keinen Fall bei der Öffnung ein Knacken im Gelenk auftreten. Zunächst wird Ihnen das Schwierigkeiten machen. Beginnen Sie deshalb mit langsamen Mundöffnungen und werden Sie von Tag zu Tag „schneller“.

Setzen Sie die Übungen so lang fort, bis Sie den Mund schnell, ohne Seitenabweichung und ohne Knacken öffnen können. Im Allgemeinen wird das schon nach 8-10 Tagen erreicht.

Schon nach ein paar Tagen werden Sie die Übungen so genau beherrschen, dass diese Anleitung gar nicht mehr von Ihnen benötigt wird. Sie können dann auch üben wo und wann sich eine Gelegenheit bietet. Sobald Sie gelernt haben, ohne knacken zu öffnen, brauchen Sie auch den Spiegel nicht mehr. Sie können dann z.B. üben, wenn Sie am Schreib- oder Arbeitsplatz sitzen, vor dem Fernseher, usw.

Vergessen Sie aber nicht: Für 2-3 Monate müssen Sie – mit Ausnahme bei der Übung- alles unterlassen, was zu einer weiteren Mundöffnung führt! Besser nicht von Äpfel, Brötchen usw. abbeißen, beim Gähnen sofort gegen, das Kinn drücken und falls Sie singen sollten, nie mit weit geöffnetem Mund!