

Nackenschmerzen durch Kieferprobleme

(SWR 2 Wissenschaftsmagazin „Impuls“)

Kopf- und Rückenschmerzen, Schwindelattacken, Tinnitus und sogar Depressionen können ein Ausdruck von Kiefergelenksproblemen sein. Viele Betroffene haben eine lange Leidensgeschichte mit zahlreichen Arztbesuchen hinter sich, bevor sie endlich bei einem Spezialisten für Kiefergelenksprobleme ankommen. Auch Zahnersatz, der nur ein wenig zu hoch oder zu niedrig ist, kann zu einer Verspannung der Kaumuskeln und damit zu Schmerzen führen. Auch eine falsche Körperhaltung oder psychischer Stress können die Muskeln im Gesicht verkrampfen lassen und damit Schmerzen verursachen. Wie die Spezialisten für Kiefergelenksprobleme helfen, darüber berichtet Dorothea Brummerloh.

Stiesch: Es besteht eine enge funktionelle Verbindung zwischen dem Kiefergelenk und der Halswirbelsäule und der Nackenmuskulatur. ...Das liegt darin begründet, dass das Kiefergelenk ein Teil des gesamten Kausystems ist und genau diese Kaumuskulatur, die steht in enger anatomischer Verbindung mit der Muskulatur der Halswirbelsäule...Und wenn es jetzt zu einer Muskelverspannung in einen der beiden Systeme kommt und damit zu einer Fehlfunktion, dann kann sich das über die Muskulatur auf das jeweilige andere Organ fortsetzen.

Autorin: Erläutert Meike Stiesch, Direktorin der Klinik für zahnärztliche Prothetik an der Medizinischen Hochschule Hannover, den Zusammenhang zwischen Kieferproblemen und Nackenschmerzen. Viele Betroffene haben eine Odyssee durch verschiedene Arztpraxen hinter sich, bevor sie endlich bei einem Spezialisten für Kiefergelenksprobleme ankommen.

Stiesch: Wir führen erst eine aufwendige Befunderhebung durch, damit wir Aufschlüsse bekommen, über die genaue Art der Kiefergelenkserkrankung. Das ist zunächst eine so genannte klinische Funktionsanalyse, bei der wir Limitationen der Unterkieferbeweglichkeit feststellen. Wir prüfen Beschwerden im Bereich der Muskulatur oder der Kiefergelenke ab, sowie Gelenkgeräusche. In einigen Fällen ist es dann zusätzlich noch notwendig das bildgebende Verfahren zur Anwendung kommen. Da ist das MRT das Verfahren der Wahl, weil man zusätzlich zu den knöchernen Strukturen, wie es beim normalen Röntgen der Fall ist, auch muskuläre Strukturen oder Knorpelstrukturen darstellen kann.

Autorin: Eine häufige Ursache der Schmerzen im Kiefer ist die so genannte craniomandibuläre Dysfunktion, auch CMD genannt.

Stiesch: Das Wort setzt sich zusammen aus Cranium- dem Kopf und Mandibula- das ist der Unterkiefer. Das ist insgesamt eine Fehlfunktion des Kausystems. Dazu gehört eben der Kopf und die Kiefer und das kann eine Fehlfunktion im Bereich der Kiefergelenke sein, das kann eine Fehlfunktion im Bereich der Kaumuskulatur sein oder eine Fehlfunktion im Bereich der Zahn- zu- Zahn- Beziehung sein, die z.B. verursacht wird durch starkes Zähneknirschen...In der Folge können alle diese Erkrankungen können zu Nackenbeschwerden führen.

Autorin: Eine CMD -Therapie ist ganzheitlich, d.h. Zahnärzte, Kieferorthopäden und Physiotherapeuten arbeiten eng zusammen.

Stiesch: Die CMD behandeln wir in erster Linie mit einer Aufbiss – Schiene, dass mit dieser Schiene die Kontaktbeziehung zwischen Oberkiefer- und Unterkieferzahnreihen aufgehoben wird und außerdem ist es mit einer Schiene möglich, die Relation des Unterkiefers zum Oberkiefer neu positionieren.

Fink: Und in unserem Fachbereich ist es dann so, dass wir diese Patienten vor allen mit manueller Therapie, aber auch Massage und Wärmeanwendungen versorgen können. Dann sind Akupunktur eine weitere Möglichkeit, mit denen diese Patienten versorgt werden können. Das Ziel bei diesen Behandlungen ist, dass die Schmerzen reduziert werden. Das ist also das Hauptanliegen dieser Therapie.

Autorin: Ergänzt Matthias Fink, Facharzt für Physikalische Therapie und Rehabilitationsmedizin an der MHH. Die Dehnübungen bei der manuellen Therapie, sowie die Massage sollen schmerzdämpfend, aber auch beruhigend wirken. Die Wärmeanwendung bereitet den Patienten sowohl auf die Massage als auch für die Mobilisationsbehandlung vor.

Fink: Eine Mobilisationsbehandlung besteht darin, dass der Therapeut den Unterkiefer so zu sagen in die Hand nimmt und mit gezielten Bewegungen die Beweglichkeit des Unterkiefers wieder normalisiert, d.h. ein Patient mit einer eingeschränkten Mundöffnung – da ist ja das Behandlungsziel, die Unterkieferöffnung wieder zu normalisieren, d.h. man wird mit so genannten Traktionsübungen zum Beispiel mit Zug am Unterkiefer, an der Kaumuskulatur versuchen diese Unterkieferbeweglichkeit wieder zu normalisieren.

Autorin: Der Patient wird immer aktiv in das Therapieschehen eingebunden und bekommt für zu Hause Übungen mit, die er ein paar Mal am Tag machen soll. Die Behandlung ist für den Patienten unangenehm, doch schon nach einer Sitzung vermindern sich seine Schmerzen spürbar, sagt Matthias Fink.

Fink: Sie haben in der Gelenkkapsel und in dem Sehnenapparat, in dem ganzen bindegewebigen Faszien, die um das Kiefergelenk herum sind, haben sie Nervenfühler, die in der Lage sind, wenn man sie reizt, die Schmerzweiterleitung zu unterdrücken. Es gibt mehrere Möglichkeiten, im Bereich der physikalischen Therapie, Schmerz zu dämpfen. Das eine ist eben Kälte und Wärme und das andere ist aber eine ganz vorsichtige Dehnung von diesen bindegewebigen Strukturen und dann führt es zu einer Unterdrückung, zur Dämpfung der Schmerzweiterleitung, d.h. wenn das der Therapeut korrekt macht, dann merkt der Patient spätestens am Ende der ersten Sitzung, dass der Schmerz bereits weniger geworden ist. Manchmal gibt es Patienten, die so massive Schmerzen haben, dass zu Beginn einer Behandlung es notwendig ist, diese zusätzlich mit Medikamenten zu versorgen ...

Stiesch: Das eine wäre eine Medikament, was die Entzündungsreaktion im Gelenk aufhebt, damit die Entzündungsreaktion und damit auch die Schmerzen im Gelenk reduziert werden. Und die andere Möglichkeit ist ein Muskelrelaxanz. Damit werden die Kaumuskulatur entspannt, so dass es nicht mehr zu Fehlfunktionen der Muskulatur kommt.

Autorin: Vorbeugend kann man nichts gegen Kiefergelenksprobleme und deren Auswirkungen tun, aber vielleicht den Rat der Expertin befolgen.

Stiesch: Man kann bestimmte Dinge weglassen, die häufiger zu einer Kiefergelenksfehlfunktion führen: Das ist zum Beispiel ganz starkes Kaugummikauen, was zu Belastung der Gelenke führen kann. Weiterhin können natürlich Stresssituationen zu Kiefergelenksbeschwerden führen und eben auch Erkrankungen in anderen Bereichen der Wirbelsäule, wie im Bereich der Halswirbelsäule. So eine Dysfunktion im Bereich der HWS sollte man dann auch möglich gleich therapieren, damit sie eben nicht zu Folgen für das Kiefergelenk führt.