



Ursachen und Risikofaktoren Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD)



**Sehr geehrte Kollegin,
Sehr geehrter Kollege,**

ich wünsche Ihnen einen sonnenreichen Sommer.

Im September erscheint der nächste Newsletter zu dem spannenden Thema: *Zahnersatz nach osteopathischen Therapieprinzipien.*

Mit freundlichen Grüßen aus Herne,

Wolfgang H. Koch
Dr. med. dent.
Praxis-Schwerpunkt:
Kraniofaziale Orthopädie

Besuchen Sie uns:
www.praxis-dr-koch.de

Häufig wiederkehrende oder chronische Schmerzen sind ein typisches Merkmal unserer westlichen Zivilisation, leiden doch viele Menschen an anhaltenden oder häufig rezidivierenden Kieferschmerzen, Gesichtsschmerzen, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder an anderen schmerzhaften Beeinträchtigungen. Während in früheren Zeiten Erkrankungen meist kurz und heftig waren und der Betroffene entweder gesundete oder verstarb, so kann heute durch unsere medizinischen Errungenschaften fast jedem akut Erkranktem wirksam geholfen werden. Manchmal ist die Heilung allerdings nur vordergründig, die Erkrankung nur scheinbar überwunden, da sie sich nach und nach zu einer dauerhaften schmerzhaften Beeinträchtigung wandelt. Solche Krankheitsverläufe sind häufig im Bewegungsapparat zu finden. So können zwar auch akute Schmerzen, die durch Unfälle oder andere Ereignisse verursacht sind, häufig erfolgreich behandelt werden, aber nicht selten kommt es in der Folge zu chronischen Schmerzsyndromen im muskuloskelettalen Apparat (Kieferschmerzen, Schmerzen im Kiefergelenk z. B.).

Ein anderes typisches Merkmal unserer heutigen Gesellschaft ist die chronische psychische Anspannung, bedingt durch berufliche, familiäre oder andere soziale Faktoren. Zielorgane von solchem Stress sind nicht nur der Magen oder das "Nervenkostüm", nein auch die Zähne sind ein allgemein bekanntes "Hilfsmittel", um angestaute Anspannung mit Hilfe der Kaumuskelatur und dem Kiefergelenk abzubauen (Zähneknirschen, Bruxismus). Nun kann man mit Fug und Recht behaupten, dass die Menschen schon immer unter Stress zu leiden hatten, ja, man sollte meinen, dass sie diesen bei ihrem Überlebenskampf in früheren Zeiten noch erheblich mehr zu erdulden hatten. Allerdings fanden sie auch hinreichend körperlichen Ausgleich und konnten so diesen Stress durch harte tägliche Anstrengung bei der Nahrungssuche und dem Überlebenskampf besser abbauen.



Bildquelle: © [proDente](http://proDente.de) e.V. / Johann Peter Kierzkowski

Der Mangel an Bewegung und körperlichem Training ist somit ebenso eines der großen gesundheitlichen Probleme unserer Zeit, wie es die ungenügende Stressbewältigung ist. Der durchschnittliche Erwachsene braucht heute in der Regel bei der Arbeit oder in der Familie nahezu keine körperlich trainierenden Tätigkeiten mehr auszuüben und kann sich bei schweren Arbeiten fast völlig auf Maschinen verlassen. Hinzu kommt, dass unsere Ernährungsgewohnheiten diesen Bedingungen nicht Rechnung tragen und es durch unausgewogene bzw. zu reichliche Nahrungsaufnahme häufig zu zusätzlichen Belastungen des Körpers im Besonderen auch des Bewegungsapparates kommt (Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen u. a.). Neuere Forschungsergebnisse belegen außerdem, dass hormonelle Faktoren einen wesentlichen Anteil an der Entstehung von Schmerzen und einer erhöhten Schmerzempfindlichkeit haben können (z.B. in Kiefergelenk und Kaumuskelatur).

Ein anderer wichtiger Risikofaktor von Schmerzen sind Schlafstörungen. Einschlaf-, Durchschlafstörungen oder frühes Erwachen sind weit verbreitete Symptome der "Insomnie", der häufigsten Schlafstörung. Wenn wir wenige Tiefschlafphasen durchlaufen und häufig kleine Weckreaktionen erleben, kann sich unsere Muskulatur nachts nicht richtig entspannen und neigt zu erhöhter Aktivität. Das zeigt sich häufig daran, dass morgens die Kiefermuskulatur angespannt ist und Kopfschmerzen auftreten können. Indem hier positiv auf die Schlafqualität eingewirkt wird, z.B. durch eine bessere Schlafhygiene oder Medikamente, können dieser Bruxismus und die Verspannungen reduziert werden.

Im Mundbereich kommt hinzu, dass hier häufig ein hoher Therapiebedarf besteht, sei dies durch Extraktionen, Kieferfehlwachstum, Karies oder Erkrankungen des Zahnhalteapparates bedingt. Therapeutische Maßnahmen wie Kieferregulierungen, Füllungen oder Zahnersatz führen so zu einer immer größer werdenden Beanspruchung der natürlichen Anpassungsfähigkeit der beteiligten Gewebe in der gesamten Kopfregion.

Diese Vielzahl von Risikofaktoren kann nun dazu führen, dass im Zusammenspiel von weichen und festen Strukturen der Kopfregion ein immer größeres Ungleichgewicht auftritt. Die Muskulatur verspannt und wird schmerzhaft, die Zähne werden empfindlich oder nutzen sich übermäßig ab (Zähneknirschen, Bruxismus), das Kiefergelenk beginnt zu knacken, oder schmerzt bei der Bewegung.