

MERKBLATT PARAFUNKTIONEN

Sehr geehrter Patient ,

das Kauorgan ist neben der Nahrungszerkleinerung und Sprachbildung auch beim Schlucken beteiligt. Parafunktionen (auch „oral habit“ genannt) ist ein Sammelbegriff für einen nicht natürlichen Gebrauch des Kauorgans.

Eine Reihe von Zahn-, Mund- und Kiefererkrankungen hat ihre Ursache in einer unbewussten Fehlbelastung der Zähne. Diese Erscheinung tritt nicht etwa während des Kauens, also beim Essen auf. Sie ist sehr weit verbreitet und den meisten Menschen nicht bekannt, weil sie eben unbewusst ausgeführt und deshalb selbst nicht bemerkt wird.

Auch bei Ihnen besteht der Verdacht, dass eine solche Angewohnheit vorliegt.

Tragen Sie deshalb bitte selber zur Verbesserung bei und zwar auf folgendem Weg:

Nehmen Sie Karten in Postkartengröße oder halb so groß, möglichst weiß, und machen Sie darauf ein gut sichtbares rotes Kreuz oder einen roten Kreis. Diese Karten stellen oder hängen Sie an Plätzen auf, an denen Sie tagsüber besonders intensiv beschäftigt sind. Also beispielsweise neben der Schreibmaschine, im Auto unter dem Rückspiegel, aber auch abends auf dem Fernseher. Bringen Sie die Karten so an, dass zwangsläufig Ihr Blick immer wieder darauf fallen muss. In diesem Augenblick fragen Sie sich selbst: Was mache ich jetzt gerade mit meinen Zähnen, mit meiner Zunge oder auch mit meinen Lippen?

Das Ergebnis dieser Beobachtung notieren Sie bitte täglich. Beim nächsten Mal bringen Sie uns dann bitte Ihre Notizen mit.

Machen Sie bitte nicht den folgenden Fehler!!

Denken Sie jetzt nicht etwa ständig an Ihre Zähne, Zunge oder Lippen oder daran, dass Sie auf Ihre Zähne besonders achten müssen. Auf diese Weise würden Sie nämlich Ihre Angewohnheiten niemals bemerken.

Nehmen Sie bitte diese Anleitung ernst. Vielleicht sind Sie geneigt, das nicht zu tun, weil Sie es sich einfach nicht vorstellen können. Glauben Sie bitte, dass es keine durchgreifende Besserung bei Ihnen geben kann, wenn Sie diese Empfehlung nicht genau beachten!

Wir möchten Ihnen gerne helfen, tragen Sie bitte dazu bei.

Anleitung zur Selbstbehandlung Ihrer Kaumuskelstörung und Ihrer Kiefergelenksbeschwerden nach Prof. Schulte (UK Tübingen)

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

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 wenigen Tagen bessern sollten.

Das Ziel der Übungen: ist eine Lockerung und bessere Durchblutung ihrer Kaumuskeln. Wenn dieses Ziel erreicht ist, verschwinden auch Ihre Beschwerden.

Nun zu den Übungen:

Setzen Sie sich auf den Stuhl vor einen Tisch und zwar so, dass 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 einem Sekundenzeiger. Dann führen Sie die Übungen in der nachstehenden Reihenfolge aus:

1. Ellenbogen aufstützen, beide großen Backenmuskeln gleichzeitig mit beiden Händen (Daumen, Zeige- und Mittelfinger) 3 Minuten durchkneten, vor allem die eventuell schmerzhaften Knoten aufsuchen und zwischen den Fingern - auch wenn's weh tut - kräftig "zerdrücken".
2. Ellenbogen aufstützen, Handballen auf beiden Seiten gegen die Schläfen drücken und kreisende Massagebewegungen unter kräftigem Druck 3 Minuten ausführen.
Wenn Sie dabei besonders schmerzhaft Punkte finden, suchen Sie diese anschließend mit Mittel- und Zeigefinger auf und massieren sie für weitere 2 Minuten.
3. Suchen Sie mit den Zeigefingern die eventuell sehr empfindlichen Punkte in der Grube unter den Ohrläppchen auf. Der Arzt hat Ihnen diese Punkte gezeigt. Vielleicht tasten Sie auch einen schmerzhaften Knoten dort. Massieren Sie diese Stellen mit kleinen kreisenden Bewegungen Ihrer Zeigefingerkuppen unter möglichst kräftigem Druck für 2-3 Minuten.
4. Fassen Sie mit Daumen und Zeigefingern bei gesenktem Kinn den hinteren unteren Rand des Unterkiefers auf beiden Seiten. Die Daumen liegen innen, die Zeigefinger gekrümmt nach außen auf den großen Backenmuskeln. 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 in die Weichteile. Massieren Sie gerade so kräftig, wie Sie es vertragen können. Sie sollte keinen starken Schmerz dabei verspüren.