

# Wenn der Kiefer knirscht und knackt

Probleme mit dem Kiefergelenk können in den ganzen Körper ausstrahlen und Schmerzen bis in die Fußgelenke bewirken.

Schmerzen, immerzu Schmerzen. Eine Odyssee von Arzt zu Arzt, von Fachrichtung zu Fachrichtung. Hier ein bisschen herumgedoktert, da ein paar Medikamente verschrieben. Und weiter Schmerzen, immerzu Schmerzen. Keiner weiß wirklich Rat, niemand kann Abhilfe schaffen. Klingt wie ein ausgewachsener Albtraum? Stimmt – es ist ein Albtraum. Und für viele Menschen Realität. Manche haben irgendwann Glück. Werden die Schmerzen los, die manchmal jahrelang im Rücken gewütet, im Kopf getobt oder sonst wo im Körper für Qualen gesorgt haben. Und manchen hat ein Zahnarzt geholfen. Ein Zahnarzt? Ganz genau. Das Stichwort ist „Craniomandibuläre Dysfunktion“.

Hinter diesem – für den Laien sperrig klingenden – Fachausdruck verbirgt sich eine Vielzahl von – schmerzhaften ebenso wie nichtschmerzhaften – Beschwerden, die auf ein Nicht- oder Schlechtfunktionieren des Craniomandibulären Systems zurückzuführen sind. Das wiederum besteht aus den Zähnen, der Kaumuskulatur und den Kiefergelenken. Manch einer mag sich fragen, was an diesem System komplex sein soll. Mund auf, Futter rein, Luke zu, kauen, schlucken, fertig. So einfach ist das. Oder?

Weit gefehlt. So einfach ist es nämlich nur in der Theorie – wenn alles stimmt und alles gut zusammenpasst. Für Schwierigkeiten können schon kleinste Abweichungen sorgen. Und auch, wenn im allgemeinen der Zahnarzt hier die Diagnose stellt, muss die Ursache des Problems nicht im Mund zu finden sein. Im Grunde muss gar kein körperliches Problem vorliegen – oft ist es Stress, der den Menschen am ganzen Körper, vom Kiefer ausgehend, krank macht. Da kommen Sprüche zum Tragen, die wir alle kennen. So wie der Satz von „da muss man sich durchbeißen“, oder auch „eine Sache gründlich durchkauen“. Das ist alles prima – so lange es bewusst und durchdacht erfolgt. Wie viele von uns aber kauen ihre Probleme im wahren Sinne des Wortes nachts durch?

## Nachts Probleme durchkauen

Laut „Apotheken-Umschau“ knirscht mindestens ein Drittel aller Erwachsenen im Laufe des Lebens zeitweise mit den Zähnen. Etwa 10 bis 15 Prozent der Betroffenen entwickeln demnach ein Krankheitsbild mit Schäden am Kauapparat. Vor allem Frauen zwischen 30 und 45 Jahren – sie machen etwa 80 Prozent aller Knirscher aus – mahlen nachts unbewusst mit den Zähnen, heißt es.

Das führt in vielen Fällen zu einem Abrieb der Zähne, worunter das Aufeinanderpassen der Zähne leidet. Schnell kommt dann eins zum anderen. Die Muskeln verhärten sich und werden schmerzhaft, die Kiefergelenke geraten ebenfalls aus dem Lot – und wenn es schlimm läuft, setzt sich die Schmerzspirale fort.

Zahnarzt Dr. Klaus-Peter Clausen kennt solche Geschichten zu genüge. Einmal ist



Mit dem Modell eines menschlichen Schädels kann der Zahnarzt dem Patienten genau erklären, wie der filigrane Mechanismus des Kiefergelenks funktioniert.

er durch einen ganz kuriosen Zufall zu einem Patienten gekommen, der erbärmlich dran war – und dem er helfen konnte. Die beiden Männer hatten zufällig unter demselben Vordach Schutz vor einem Regenguss gesucht. Und kamen ins Gespräch. Schnell waren sie bei den schier unerträglichen Leiden des einen gelandet. „Ich wollte mich ja nicht aufdrängen“, erzählt Dr. Clausen. Aber er habe dem Mann angeboten, sich in der Praxis einzufinden. Der konnte sich zwar nicht vorstellen, was ein Zahnarzt bei Rückenschmerzen ausrichten sollte, andererseits war er durch die jahrelangen Torturen derart zermürbt, dass er bereit war, nach jedem Strohhalm zu helfen.

In diesem Fall – wie in so vielen anderen Fällen – war es eine Frage von wenigen Minuten, bis Dr. Clausen feststellte: „Ich kann Ihnen helfen.“ Eine 3-D-Röntgenaufnahme hatte den erschreckenden Zustand des Kiefergelenks offenbart.

## Knirschen geht an die Substanz

Während der Oberkiefer fest im menschlichen Schädel verankert ist, ist der Unterkiefer ein schmaler Knochenbogen, der mit seinen Kiefergelenksköpfchen durch Sehnen, Muskeln und Bänder in den Gelenkpfannen Halt findet. Zwischen Gelenksköpfchen und -pfanne ist eine knorpelige Scheibe, der so genannte Discus articularis. Der hat, genau wie die Bandscheiben, eine puffernde Wirkung – und dieser Knorpel ist auch das erste Teil, das im Kiefergelenk bei einer Fehlstellung, Fehlbelastung oder Malfunktion kaputt geht. Ist der Knorpel weg, geht es im wahrsten Sinne des Wortes an die Substanz: die Knorpelsubstanz.

„Wir sehen hier erschreckende Bilder“, berichtet Dr. Clausen, der die Praxis gemeinsam mit seinen Kindern und zwei angestellten Ärzten führt. In der Tat sind viele der Röntgenaufnahmen erschütternd. Kiefergelenk? Fehlanzeige.

Wenn alles so aussieht, wie von der Natur vorgesehen, liegen die beiden Kiefergelenksköpfchen mittig in den Gelenkpfannen, auf dem Discus platziert. Die Gelenke sollten symmetrisch liegen. So passen die Zähne ideal übereinander und die Kaumuskulatur sollte gut ausgeprägt und entspannt sein.

Findet der Arzt bei der Inaugenscheinnahme diesen Idealzustand vor, dann knackt und knirscht auch nichts beim Kauen. Das ist nämlich weder lustig noch normal: „Solche Geräusche sind Zeichen einer Fehlfunktion“, sagt Dr. Clausen. Er rät, diese Geräusche ernst zu nehmen und den Zahnarzt darauf hinzuweisen.

Was passiert, wenn dieses feine Zusammenspiel gestört ist und allein das Beißen und Kauen nicht mehr klappen? Keine Sorge – die Zahnmedizin hat sich weiterentwickelt: weg vom vorschnellen Abschleifen und sonst wie Justieren. Der Trend geht zum Entspannen. Natürlich gilt der erste, gewissenhafte Blick den Zähnen – wenn Füllungen, Brücken, Kronen oder Implantate schlecht und zum Beispiel zu hoch sitzen, nützt die beste Entspannung nichts. Das muss also zunächst

einmal alles in Ordnung gebracht werden. Dann aber kann eine individuell für den Patienten angefertigte Biss-Schiene Abhilfe schaffen. Die soll den physiologisch korrekten Biss (die so genannte Okklusion) und in der Folge auch die Zentrik im Kiefergelenk wiederherstellen.

Kleines Gelenk, große Zusammenhänge – manch einer mag Probleme haben, sich vorzustellen, was Zähne mit Rückenproblemen zu tun haben. Wer sich aber das Skelett vor Augen führt und genau hinschaut, wie alles aufeinander abgestimmt ist, wenn das gesamte Skelett im Lot ist, wird schnell verstehen, dass sich selbst Abweichungen im Millimeterbereich drastisch auswirken können.

Die Symptome der Craniomandibulären Dysfunktion lassen sich jedenfalls nicht an den Fingern beider Hände abzählen. Patienten berichten von diversen Kopfschmerzen bis hin zu migräneartigen Attacken oder extrem berührungsempfindlicher Kopfhaut. Auch die Augen sind unter Umständen in Mitleidenschaft gezogen, ebenso wie es eine Reihe von Problemen im Mund geben kann. Dr. Clausen hat schon mehrfach Patienten erlebt, die den Mund kaum so weit öffnen konnten, dass ein Löffel hindurchgepasst hätte.

Die Zähne können sich verschieben, das Zahnfleisch kann zurückgehen, die Zahnhälse können kaputt gehen, manchmal erzeugt das Knirschen Risiko im Zahnschmelz.

Das Kiefergelenk liegt nah am Ohr. Kein Wunder, dass Patienten von Ohrgeräuschen berichten. Manche hören schlechter, leiden unter unerklärlichen Ohrschmerzen. Ebenso gibt es diverse Beschwerden im Hals: Schluckbeschwerden, Heiserkeit, Halsschmerzen, immer wiederkehrendes Räuspern, immerzu ein

Kloß im Hals sind nur einige Beispiele. Und auch im Nacken finden sich Probleme wie Bewegungseinschränkungen, Verspannungen oder ständiges Müdigkeitsgefühl in den Muskeln, ausstrahlende Taubheitsgefühle bis in die Arme, ja, sogar bis in die Fingerspitzen.

Rückenschmerzen, Probleme mit den Knien oder Fußgelenken, Gelenkschmer-

zen, Bandscheibenerkrankungen – all das kann eine Folge der Craniomandibulären Dysfunktion sein. Fachärzte empfehlen in der Diagnostik eine enge, gut abgestimmte Zusammenarbeit von Zahnarzt und Kieferorthopäden mit Orthopäden, Neurologen, Hals-, Nasen-, Ohrenärzten, Physiotherapeuten und Osteopathen und Psychologen bis hin sogar zum Augenarzt. Nicht in jedem Fall können Zahnärzte wie Dr. Clausen mit der Biss-Schiene helfen. Einen Versuch ist es aber immer wert – zumal Dr. Clausen und seine Partner immer wieder erfreut feststellen, dass sich die Knochensubstanz roter Kiefergelenke, die zum Teil gar nicht mehr vorhanden waren, regeneriert. Die Patienten, die ihre Schmerzen hinter sich lassen konnten, die wieder Lebensfreude verspüren und die ohne Schmerzmittel durch den Tag gehen, vielfach auch wieder arbeiten können: Ihre glücklichen Gesichter sprechen Bände. Schmerzen, immerzu Schmerzen – das ist für sie Geschichte.

Wenn das Kiefergelenk nicht richtig „sitzt“, kann das Beschwerden im ganzen Körper nach sich ziehen – von der Kopfhaut bis hinunter zu den Füßen.

Fotos (3): Fotolia



## Mit Biss-Schiene das Zusammenspiel von Ober- und Unterkiefer korrigieren



80 bis 90 Prozent der Patienten mit Craniomandibulärer Dysfunktion helfen einfache Mittel wie eine Aufbiss-Schiene.

Kleine Ursache – große Wirkung. Die Biss-Schiene wird aus transparentem Kunststoff für jeden Patienten individuell angefertigt. Zu Beginn der Behandlung raten die Ärzte, sie nicht nur nachts, sondern auch tagsüber zu tragen – nach Absprache so oft es geht. Die relativ dünne Schiene nützt einen Schutzreflex des Körpers, der zum Beispiel auch dafür sorgt, dass wir nicht mit aller Macht zu beißen, wenn wir etwas sehr hartes wie einen Kirschkern im Mund haben.

Mit Hilfe der Schiene sollen Unter- und Oberkiefer eine eigentlich ideale, derzeit aber ungewohnte Position zueinander einnehmen. Das wirkt sich unmittelbar ebenso wie nachweislich auf das Zusammenspiel der Kaumuskulatur und in der Folge auf die gesamte Körperhaltung aus. Viele Patienten berichten schon bald nach Anpassung und Tragen der Schiene von deutlichen Verbesserungen, manche sind schon allein mit Hilfe der Korrektur durch die Biss-Schiene schmerzfrei.