

Beschwerden, die im Zusammenhang

**Schulter-Nacken:**

Verspannungen, Schiefhals  
Blockaden, Bewegungs-  
Einschränkung

**Arme:**

Ausstrahlende  
Schmerzen

**Finger:**

Taubheitsgefühle,  
Schwellungen

**Beine:**

Durchblutungsprobleme,  
Hüft- und Knieschmerzen,  
Ausstrahlung



mit CMD stehen können:

**Kopf:**

Kopfschmerzen, Sehstörungen,  
Schwindel, Tinnitus, Kiefer-  
schmerzen, Schluck-  
Beschwerden

**Innere Organe:**

Atembeschwerden  
Verdauungsstörungen

**Rücken:**

Fehlhaltungen, Blockaden  
„Hexenschuss“, Bandscheiben-  
schäden

**Becken:**

Schiefstand, unechter Beinlängen-  
unterschied



# CMD

PRAXIS FÜR GANZHEITLICHE  
ALLGEMEINMEDIZIN UND  
CHIROTHERAPIE

## Stefan Munk

Regensburger Straße 7

48527 Nordhorn

tel 0 59 21 - 7 27 37 90

fax 0 59 21 - 7 27 37 99



Termine  
nach Verein-  
barung



## Was bedeutet CMD genau ?

Viele Menschen nahezu jeder Altersstufe leiden unter chronischen Schmerzen wie Gesicht- und Kopfschmerz, unter Tinnitus (Ohrgeräusche), Schwindel, Muskelverspannungen sowie Gelenk- und Rückenbeschwerden. Es ist weitgehend unbekannt, dass die Ursachen hierfür vielfach im Bereich der Kiefergelenke, der Zähne und der Kiefermuskulatur zu finden sind. Dabei resultieren viele zu guter Letzt als "psychosomatisch" bezeichnete Schmerzsymptome aus einer Störung des Zusammenspiels von Ober- und Unterkiefer. Craniomandibuläre Dysfunktion kurz CMD heißt diese Erkrankung.

Massivste Beschwerdebilder prägen das Krankheitsbild. Die Beeinträchtigung der Patienten ist häufig so stark, dass an ein "geregeltes Arbeits- und Alltagsleben" kaum noch zu denken ist.

Der Kauapparat steht funktionell in engem Zusammenhang mit dem gesamten Bewegungsapparat, Kau- und Rückenmuskulatur sind eng miteinander verschaltet und beeinflussen sich gegenseitig. Wenn wir kauen, wird nicht nur der Kiefer bewegt, sondern die Bewegungen laufen weiter in Kopf, Hals, Rücken, Arme und Beine.

Dabei ist der Kauapparat eines der sensibelsten Systeme unseres Körpers. Bereits kleinste Veränderungen empfinden wir als massiv störend, z.B. durch hängen gebliebene Nahrung zwischen den Zähnen. Im Normalzustand haben die Zähne pro Tag nur etwa 20 Minuten direkten Kontakt.

Die Muskulatur hat also viel Zeit, um sich immer wieder zu erholen. Häufig wird durch übermäßige Muskelaktivität der Kiefer dauerhaft überlastet, was weit reichende Folgen haben kann. Diese führen nicht selten zu Symptomen in anderen, teils weit vom Kiefergelenk entfernten Körperregionen. In aller Regel wird eine CMD, also eine Funktionsstörung, nicht durch einen einzelnen, sondern durch mehrere Faktoren ausgelöst, die das Kausystem unterschiedlich stark belasten.

Diese Belastungen können in auf- oder in absteigender Richtung auftreten. So können Störungen der Muskelketten sowohl im Rumpf, als auch in Armen und Beinen, Fehlstellungen des Kiefergelenks verursachen (aufsteigende Dysfunktion). Ursache sind häufig angeborene oder erworbene Störungen im Bewegungsapparat, wie z.B. Beckenschiefstand, Fußgewölbestörungen oder Haltungsfehler.

Durch eine nicht korrekte Körperstatik und Muskeldynamik verändert sich auch das Bewegungsmuster beim Kauen. Folge ist eine Fehlbelastung des Kiefergelenks.

Umgekehrt kann sich eine Erkrankung des Kauapparates aber auch auf den übrigen Organismus auswirken (absteigende Dysfunktion). Störungen an der Kiefermuskulatur können auf die angrenzenden

Hals- und Nackenmuskeln übergehen. Häufige Folgen sind dann beispielsweise chronische Rücken- oder Nackenschmerzen. Auch Stress und belastende Lebenssituationen sind zusätzliche Ursachen einer CMD. Nicht zuletzt dadurch sind Redewendungen entstanden wie „sich durchzubeißen“ oder etwas "zähneknirschend" hinzunehmen, oder sogar „bissig“ zu sein.

Durch das Knirschen (Bruxismus) und Pressen werden die Zähne richtiggehend abgerieben. Der harmonische Bewegungsablauf im Kiefergelenk wird gestört und damit wiederum eine in den Körper weiterlaufende Problematik losgetreten

Die Häufigkeit der CMD liegt bei etwa 8 % der gesamten Bevölkerung, wobei nur rund 3 % wegen dieser Beschwerden behandlungsbedürftig sind. Im Kleinkindalter sind CMD-Symptome selten anzutreffen, die Häufigkeit steigt aber bis zur Pubertät an. Frauen im gebärfähigen Alter sind wie bei anderen Schmerzerkrankungen deutlich häufiger betroffen als Männer. Nach den Wechseljahren lassen die Beschwerden häufig nach und im Alter ist die CMD relativ selten.