

CMD

=Cranio Mandibuläre Dysfunktion:
Schmerzhafte Funktionseinbußen zwischen Kiefer und Schädel

Haben Sie **Kiefergelenkschmerzen** mit Symptomen wie Fehl-Biss, Kopfschmerzen, Tinnitus, Migräne, Hormonstörungen, Gelenkschmerzen, Rückenschmerzen, Schwindel, Beckenschiefstand...?

Die Ursache für die Schmerzen und Dysfunktion im Kiefergelenk ist häufig im Zusammenhang zwischen Kiefergelenk, Kopfgelenke, Zähne, Kaumuskulatur und Halswirbel zu finden.

Ein Kreislauf an Symptomen beginnt, denn ein verspannter + schmerzhafter Kiefer kann Rückenschmerzen bereiten, aber Rückenschmerzen können ebenfalls Kiefergelenksbeschwerden und einen Fehlbiss, Beißen oder Knirschen hervorrufen.

21 Tipps und to-do's bei CMD aus meiner Praxiserfahrung

1. Zahnärztliche Behandlung mit Schienen

2. Wärme, Wärme, Wärme

Wärme durch Wärmestrahler, TDP-Lampe (in meiner Praxis), Wärmflasche, warmes Kirschkernkissen, heiße Rolle, Fango.

3 x täglich a 15 Minuten.

Auf die verspannten Muskelbereiche legen zur Tonussenkung, Anregung der Durchblutung und Lockerung der Muskulatur.

3. Mobilisation des Kiefergelenkes

Kieferübungen zur Selbstmobilisation zeige ich Ihnen gerne in meiner Praxis.

Zusätzlich finden Sie Videos zur Kiefergymnastik auf YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=O-AyHmV1pQE>

<https://www.youtube.com/watch?v=M5Rei5ck6Rg>

Dient der Wiedererweiterung der eingeschränkten Mundöffnung sowie der Durchblutungsförderung im verspannten, unbeweglichen Kiefergelenk und der Reduzierung von Kieferknacken.

4. Dehnung für den muskulären Kauapparat

<https://www.youtube.com/watch?v=027m8FLy1oc>

Dient dem Abtransport von Schlackenstoff aus dem verspannten Areal und der Lockerung sowie dem vergrößerten Bewegungsausmaß in dem eingeschränkten Gebiet.

5. Massage der Kiefermuskulatur

Massage tut gut bei Kiefergelenkschmerzen. Eine Selbstmassage ist oft ein Retter in der ersten Not bei starken Schmerzen.

<https://www.youtube.com/watch?v=v54OlseqDxo>

6. Nichts Hartes kauen

7. Keinen Kaugummi kauen

8. Atemgymnastik

Die Nasenatmung ist für Kieferbeschwerden viel besser als die Mundatmung - auch nachts!

<https://www.youtube.com/watch?v=6dlm64za5Uw>

9. Entspannung hilft

<https://www.youtube.com/watch?v=fhp8DHDrLE>

10. Regelmäßiger Schlaf und Schlafrhythmus

11. Bewegung lockert

Betreiben Sie täglich ein wenig Ausdauersport. Gehen Sie walken, spazieren, schwimmen, wandern, betreiben Sie Aquafitness oder Aquajogging...

Ihre verspannte Muskulatur wird durch den Sport besser mit Sauerstoff versorgt und durchblutet.

12. Ölziehen mit Bio-Kokosöl oder Leinöl

So geht´s:

<https://www.inspiriert-sein.de/oelziehen-eine-sanfte-entgiftungsmethode>

13. Stress reduzieren

Stress ist ein Hauptursachenfaktor für Kieferbeschwerden!

Schauen Sie für das Thema "Wie kann ich Stress in meinem Leben reduzieren" in meine Blogartikel auf

<https://www.naturheilpraxis-falkus.de/blog/>

14. Nicht knirschen

Leichter gesagt als getan!

15. Gute Ernährung

Welch wichtiger Punkt für die Kiefergelenkproblematik!

Eine gute Ernährung ist unabdingbar für einen funktionsfähigen Kiefer und eine gute Zelltätigkeit. Dazu gehören unter anderem Omega-Fettsäuren!

Essen Sie täglich einen Esslöffel Leinöl.

Gerne können Sie sich unter

<https://www.naturheilpraxis-falkus.de/tcm-ern%C3%A4hrung/>

informieren

oder mein Kochbuch auf Amazon erwerben:

Ebook:

https://www.amazon.de/Ohne-Zucker-geht-auch-TCM-Kochbuch-ebook/dp/B07BTQ1QB9/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1544618583&sr=8-1&keywords=ohne+zucker+geht+es+auch

Gedrucktes Buch:

https://www.amazon.de/Ohne-Zucker-geht-auch-TCM-Kochbuch/dp/1980704503/ref=sr_1_1_twi_pap_2?ie=UTF8&qid=1544618583&sr=8-1&keywords=ohne+zucker+geht+es+auch

16. Kiefergelenkbehandlung

In meiner Praxis arbeite ich mit gezielten manuellen Kiefergelenkübungen, Dehnungen, Mobilisations- und Triggerpunktübungen, aber bei Bedarf auch mit dem Teifenschallwellengerät Novafon, mit Wärme, Massage, chinesischen Kräutern, Akupunktur, Schädelakupunktur, Elektroakupunktur, Ohrakupunktur, Moxibustion, Schröpfen und Gua Sha speziell für das Kiefergelenk unter Beachtung der entsprechenden Meridiane.

Die Beachtung der Meridiane ist in der Behandlung des Kiefergelenkes von großer Bedeutung.

Auch die TCM-Diagnose ist hilfreich, da Fülle- oder Mangelsyndrome das Qi an den das Kiefergelenk versorgenden Meridianen erhitzen, abkühlen, stauen oder unterversorgen können. In der Praxis kann ich Sie nach der chinesischen Medizin behandeln.

Weitere Infos finden Sie hier:

<https://www.naturheilpraxis-falkus.de/kiefergelenk/>

17. Krafttraining gegen die Fehlhaltung

Als Diplom-Sportlehrerin und Heilpraktikerin bin ich ein großer Fan von Kraftausdauertraining bei CMD.

Eine schwache Muskulatur mit schwacher Durchblutung kann die Schmerzen enorm verstärken. Eine adäquat beanspruchte Muskulatur kann zu mehr Durchblutung und Qi in der Lunge und den Meridianen führen.

Lassen Sie sich bitte in einem guten Fitness-Studio beraten und einen Trainingsplan anfertigen.

18. Think pink

Denken Sie positiv! Negative Gedanken wirken sich auf die ohnehin schon verhärtete Muskulatur aus. Autosuggestionsübungen und autogenes Training können Sie dabei unterstützen Ihre negative Gedanken in positive Gedanken umzuwandeln.

19. Genuss-Gifte meiden

Meiden Sie Kaffee, Nikotin und Alkohol soweit es geht, um die Zellaktivität und Zellentgiftung anzuregen. Zur Entgiftung können phytotherapeutische Produkte unterstützend hinzugezogen werden.

20. Diagnostik und Therapie der Nebennierenschwäche (NNS)

Eine NNS kann durch lang anhaltenden Stress und der Erschöpfung der Cortisolproduktion entstehen. Das Cortisol ist ein Stresshormon und wird bei Stress vermehrt ausgeschüttet. Das Hormon kann jedoch nicht unendlich lang übermäßig produziert werden, weil dann die NNS zu erschöpfen droht. Kommt die NNS in einen Erschöpfungszustand, kann der Mensch weniger Stress vertragen und reagiert beispielsweise überempfindlich auf Geräusche und Belastungen.

Die NNS kann in meiner Praxis diagnostiziert (über ein Laborbefund) und behandelt werden.

Die verbesserte Stress-Compliance wirkt sich auf das Kiefergelenk positiv aus.

21. Blockaden im Kiefergelenk und an der Halswirbelsäule oder im Occiput behandeln

In der Praxis kann ich Sie mit amerikanischer Chiropraxis behandeln.

Alles Gute für Ihr Kiefergelenk!

Bei Fragen und Terminwünsche bin ich gerne unter **01522-7009793** für Sie da!