



Behandlung der Kaumuskulatur

Die Grundvoraussetzungen für die Eigenbehandlung sind entweder ein entspanntes Sitzen oder ein bequemes Liegen. Während der gesamten Behandlung ist es empfehlenswert, die Zungenspitze entspannt an den vorderen Gaumen direkt hinter die oberen Schneidezähne zu positionieren. Ein Zusammenbeißen und damit Kontakt der Zahnreihen sollte vermieden werden.

1. Behandlung des Musculus temporalis

Von der Schläfe aus wird in kleinen kreisenden Bewegungen entlang der Linie oberhalb des Ohres mehrfach hintereinander entlang massiert. Bei stärkeren lokalen Verspannungen kann man auch mit etwas stärkerem Druck arbeiten.

Die Reihenfolge der Behandlung entspricht in etwa der Abfolge beim testen der Kaumuskulatur durch den Behandler. Auch zur selbstständigen Behandlung fängt man möglichst weiter entfernt von den zentralen Kaumuskeln an, so beginnt man am besten an der Schläfe und oberhalb des Ohres am Musculus temporalis.



Abb. Behandlung des Musculus temporalis

2. Behandlung des Musculus masseter

Hierbei kann man sowohl im Faserverlauf wie auch quer zum Faserverlauf den Muskel lockern, wobei die Lockerung quer zum Faserverlauf eine bessere Wirkung ergibt, wahrscheinlich aber etwas schmerzhafter sein dürfte. In diesem Falle könnte man mit dem Längsverlauf beginnen. Zur Therapie stützt man die Finger D II bis IV an der Stirn ab und geht mit dem Daumen vom Ohr quer zur Faserrichtung des Musculus masseter in Richtung Mundwinkel und dehnt diesen Muskel durch kräftige Quermassage auf. Bei knotigen Veränderungen (Trigger) kann in dem Bereich mit kreisenden, kräftigen Bewegungen massiert werden.



Abb. Behandlung des Musculus masseter

3. Lockerung des Musculus pterygoideus medialis

Hierzu platziert man die Finger D II – V in entspannter Weise auf dem Jochbeinbogen, der behandelnde Daumen wird unterhalb des Ohrläppchens hinter den Bogen der Mandibula (Unterkiefer) gelegt und von dort kräftig nach vorne Richtung Kinnspitze ausgestrichen. Diese Therapie kann auch dadurch unterstützt werden, dass man bei dem Ausstreichen den Mund etwas gegen Widerstand öffnet.



Abb. Therapie des Musculus pterygoideus medialis

4. Therapie des Mundbodens

Hierzu werden die Daumen unterhalb der Kinnspitze angelegt und mit Druck nach hinten geschoben. Gleichzeitig wird gegen Widerstand der Mund leicht geöffnet. Pro Längsstrich wandert der Daumen dann etwas nach außen, um den gesamten Mundboden zu erfassen.



Abb. Therapie des Mundbodens

Behandlung des Kiefergelenkes

Die beste Übung hierfür wäre der sogenannte Kieferachter, der Patienten im Rahmen der Spiraldynamik gezeigt wird. Auch hierzu sollte man entspannt aufrecht sitzen. Das beste Beispiel eines Kieferachters zeigen uns die Wiederkäuer, z.B. eine Kuh, die in fantastischer Art und Weise diese Kieferachtbewegung vormachen und diese auch mit ihrer großen Zunge noch unterstützen, in dem sie den Nahrungsbrei von einer Seite zur anderen Seite ihres Mauls schieben. Wenn man sich bei der Durchführung des Kieferachters dieses Bild vorstellt, so gelingt er sicherlich besser.

Der Mund wird leicht geöffnet und mit dem Unterkiefer eine Schleife nach unten links seitlich soweit es geht durchgeführt, dann Rückführung des Unterkiefers in einem oberen Bogen wieder bis zur Mitte zurück. Zur anderen Seite wird genau dieselbe Bewegung durchgeführt, der Unterkiefer schiebt nach rechts unten und führt dann über einen oberen Bogen wieder in die Mitte zurück.

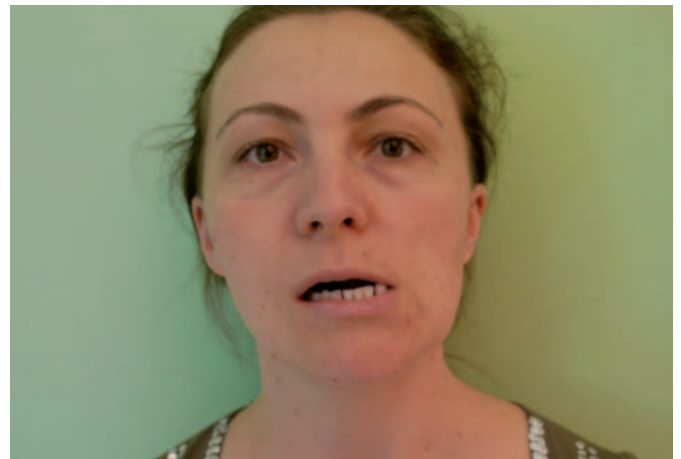


Abb. Kieferachter