
Kieferentspannung

**Locker und schmerzfrei in zehn
Schritten**

Sandra Holzbauer





SANDRA HOLZBAUER

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Hypnosetherapeutin
Zahnmedizinische Fachangestellte

www.hypnosepraxis-holzbauer.de

Telefon:

0160 / 93 82 44 20

E-Mail:

hypnosepraxis-holzbauer@web.de

Liebe Kursteilnehmer

Unser Kiefergelenk spielt eine sehr wichtige und große Rolle in unserem Körper. Wir benötigen es zum Sprechen, zum Kauen, um den Mund zu öffnen und um Grimassen zu schneiden. Wenn die feine Mechanik nicht zu 100 Prozent stimmt, beeinflusst es unser Wohlbefinden, das gesamte Skelett, die Muskulatur und unser Nervensystem.

Leiden Sie vielleicht unter dauerhaften Verspannungen im Nackenbereich? Oder unter Kopfschmerzen, für die noch niemand eine wirksame Behandlung finden konnte? Knackt es beim Kauen im Kiefer? Oder leiden Sie unter Tinnitus, den dauerhaften Ohrgeräuschen?

Durch nächtliches Zähneknirschen, Zähneaufeinanderpressen, durch angeborene Zahnfehlstellungen oder auch nach längeren zahnmedizinischen Eingriffen kann sich die Position des Kiefergelenks minimal verändern.

Das kann ebenso nach Verletzungen im Gesicht, beispielsweise einem Unfall, Schlag oder Stoß auftreten und zu Verspannungen und Schmerzen führen.

Auch unser persönliches Wohlbefinden und unsere aktuelle Lebenssituation haben Einfluss auf die Lage des Kiefergelenks. Wenn wir bei Stress die Zähne zusammenbeißen, ständig unter Strom stehen und sehr nervös und angespannt sind, kann sich die Position ebenfalls verändern.

Beschwerden und Folgeerscheinungen sind dann oft nur eine Frage der Zeit.

Es freut mich natürlich sehr, dass Sie sich Hilfe zur Selbsthilfe suchen, sich mit verschiedenen Behandlungsmethoden befassen und Ihre Beschwerden (falls bereits vorhanden) selbst lindern möchten.

Zusätzlich möchte ich Sie bitten - falls noch nicht geschehen - sich von den entsprechenden Fachärzten untersuchen zu lassen. Durch ärztliche, zahnärztliche und physiotherapeutische Maßnahmen wie beispielsweise Aufbiss- oder Jig-Schienen und Krankengymnastik erhöhen Sie Ihre eigenen Übungserfolge enorm.



Wissenswertes zum Thema

DER OPTIMALE BISS

Unsere Zähne, die Kiefer, die Kiefergelenke und die entsprechenden Muskeln und Sehnen haben eine Hauptaufgabe: Sie sollen unser Essen zerkleinern. Dafür berühren sich die Zähne ca. 20 bis 40 Minuten am Tag. Die Kaukraft beim Essen wird in Kilopont (kp) gemessen und beträgt ungefähr 3 bis 20 kp.

Die restlichen mehr als 23 Stunden pro Tag haben die Zähne im Normalfall keinerlei Kontakt.

WIE STÖRUNGEN ENTSTEHEN

Sehr häufig gibt es nicht „DEN“ Grund, sondern es handelt sich um ein Zusammenspiel von mehreren Faktoren. Es kann also sein, dass Sie eine angeborene Zahnfehlstellung mitbringen, im Laufe des Lebens Zahnersatz oder Füllungen benötigt wurden und die aktuelle Situation am Arbeitsplatz das Fass zum überlaufen bringt. Stress und Belastungen des Alltags werden dann in der Nacht durch Zähneknirschen oder Aufeinanderpressen der Zähne verarbeitet.

Starker oder lang anhaltender Druck wird zur Belastung oder Überlastung. Beim nächtlichen Knirschen können Druckstärken von 80 bis 100 kp entstehen, und allein dieser deutlich erhöhte Wert sagt sehr viel über die möglichen Folgeschäden aus.

MEDIZINISCHE UND THERAPEUTISCHE HILFE

Neben den Maßnahmen, die Ihr Arzt oder Zahnarzt einleiten kann (Schmerztherapie, gründliche Untersuchung, Austausch von defekten Füllungen, Anfertigen einer für Sie passenden Schiene usw.) kann Physiotherapie sehr hilfreich sein. Auch sollten die Beschwerden immer ernst genommen werden, da es sich durchaus um neurologische oder orthopädische Krankheitszeichen handeln könnte.

Meine berufliche Erfahrung zeigt, dass ein Verstehen und Lösen der seelischen, unbewussten Auslöser beispielsweise durch Psycho- oder Hypnose-therapie in vielen Fällen sehr schnelle und nachhaltige Veränderung bringt.

Trotz aller therapeutischen Möglichkeiten: Regelmäßig durchgeführte eigene Anwendungen unterstützen Sie dabei, sich (wieder) richtig gut zu fühlen.



Was sie selbst tun können

Jeder Mensch findet seine eigenen Methoden um mehr Ruhe und Entspannung in den Alltag zu integrieren, sei es durch Sport, lange Spaziergänge in der Natur, durch Bewegung oder durch Gespräche und Entspannungsrituale, wie einem heißen Bad oder autogenes Training.

Daneben gibt es noch weitere, sehr sanfte und leider wenig verbreitete Methoden, die Überspannung aus der Muskulatur zu nehmen. Eine davon stelle ich Ihnen heute vor.

WIE WIRKT DIE KIEFERENTSPANNUNG?

Die Mischung macht´s:

-  die sanften Dehnübungen stammen aus dem Bereich der Physiotherapie und lösen Ihre Verspannung aus der Muskulatur
 -  das Auflegen der Hände stammt aus dem Reiki und der Osteopathie. Berührungen wirken entschleunigend und helfen zur Ruhe zu kommen.
 -  durch Ihre Vorstellungskraft („denken Sie an einen schönen Ort oder einen wundervollen Moment“) vermitteln Sie Ruhe und positive Emotionen, die lockernd wirken
 -  durch die Atemübung wird Stress abgebaut und die Muskeln können sich ebenfalls besser lockern.
-

Jede Veränderung braucht eine gewisse Zeit des Umlernens und zu Beginn auch die Motivation, die Übungen regelmäßig durchzuführen.

Ein wichtiger Hinweis noch: Bitte achten Sie darauf, alle Übungen ohne Schmerzen durchzuführen. Bitte öffnen Sie den Mund nur soweit, wie es für Sie beschwerdefrei möglich ist. Ein Spannungsgefühl ist erwünscht und darf sein, Schmerzen jedoch nicht. Durch die Wiederholungen wird sich Ihre Mundbeweglichkeit von ganz alleine verbessern.



Anwenden der Kieferentspannung

Sie brauchen: einen Stuhl, eine Decke oder Gymnastikmatte, eine Stunde Zeit, stilles Wasser, eine Uhr, wenn gewünscht Entspannungsmusik und Ihre Hände.

SCHRITT EINS: GENUG FLÜSSIGKEIT

Trinken Sie ausreichend. Durch Flüssigkeitsmangel können Beschwerden wie beispielsweise Kopfschmerzen hervorgerufen oder verstärkt werden. Vielleicht können Sie ein Glas Wasser immer in Ihrem Sichtfeld platzieren? Oder das Trinken mit anderen Tätigkeiten verknüpfen („Immer wenn ich ... dann trinke ich einen großen Schluck Wasser“)?

SCHRITT ZWEI: DAS LOCKERN DER SCHULTERN

Sehr häufig ist der Schulter- und Nackenbereich verspannt. Eine sehr effektive und einfache Lockerungsübung ist das sogenannte Armpendel:

Stellen Sie sich leicht nach vorne gebeugt hin und stützen Sie sich mit einer Hand an der Stuhllehne ab. Lassen Sie nun den anderen Arm langsam vor und zurück pendeln - wie das Pendel einer großen Standuhr. Achten Sie darauf, die Pendelbewegungen nicht zu weit werden zu lassen, eine Vor- und Zurückbewegung von ca. 10 Zentimetern reicht aus. Wechseln Sie nach 2 Minuten die Seite.

SCHRITT DREI: WINDMÜHLEN-ATMUNG MIT OBERKÖRPER DREHUNG

Setzen Sie sich nun aufrecht auf den bereitgestellten Stuhl. Sie können Ihre Arme vor dem Oberkörper kreuzen und Ihre Hände entspannt auf den Schultern ablegen.

Atmen Sie zwei- oder dreimal tief durch die Nase ein (gedankliches Mitzählen „1-2-3-4“ kann sehr hilfreich sein) und durch den Mund aus („5-6-7-8-9-10-11-12“). Stellen Sie sich vor, Windmühlen-Flügel anzupusten. Gerne darf das Ausatmen hörbar sein.

Drehen Sie nun Ihren Oberkörper sanft in einer kleinen, fließenden Bewegung nach rechts und atmen Sie nochmals bewusst ein und wieder aus. Kommen Sie zurück zur Mitte - bewusstes Atmen. Anschließend drehen Sie Ihren Oberkörper ganz sanft ein kleines Stück nach links und wiederholen die Atmung noch einmal.

Kommen Sie wieder zurück zur Mitte, atmen Sie normal weiter und halten Sie noch ungefähr 2 Minuten die Hände in dieser Position ohne zu ziehen oder zu zerren. Einfach entspannt liegen lassen.

SCHRITT VIER: DIE KAUMUSKULATUR SANFT DEHNEN

Diese und die nächsten Positionen führen wir im Liegen durch. Bitte nutzen Sie eine Unterlage und legen Sie die Unterschenkel auf die Sitzfläche des Stuhls. Durch die hochgelagerten Beine kann das Becken absinken und nimmt dabei die Lendenwirbelsäule mit. Ihre Bandscheiben, Muskeln und Bänder werden durch diese 90/90 Position (Hüfte und Knie sind jeweils zu 90 ° gebeugt) entlastet.

Legen Sie nun sanft und ohne Druck Ihre Hände auf die Wangen, die Lippen sind geschlossen, die Zähne berühren sich nicht, schließen Sie die Augen und denken Sie an einen schönen Ort oder eine schöne Erfahrung in Ihrem Leben. Bleiben Sie ungefähr eine Minute in dieser Haltung. Im Anschluss öffnen Sie Ihren Mund für eine Minute. Achten Sie darauf, die Übung beschwerdefrei durchzuführen und den Mund nur soweit zu öffnen, wie es gut möglich ist.

SCHRITT FÜNF: DIE KAUMUSKULATUR LEICHT MASSIEREN

Wenn Sie Ihren Mund öffnen und schließen können Sie mit Ihren Fingerspitzen die Kaumuskeln von außen durch die Wangen erfühlen. Massieren Sie ganz sanft und ohne Druck in kleinen, kreisenden Bewegungen, dadurch erhöhen Sie die Durchblutung des Muskels und dieser wird mit ausreichend Nährstoffen versorgt. Führen Sie die Massage ebenfalls im Wechsel (eine Minute geschlossener Mund - eine Minute geöffneter Mund) durch.

SCHRITT SECHS: DIE SCHLÄFENMUSKULATUR SANFT DEHNEN

Legen Sie Ihre Hände an die Schläfen und fühlen Sie, ob Sie leichten Druck ausüben möchten. Schließen Sie die Augen und verfahren Sie wie bereits bei Schritt vier beschrieben. Führen Sie die Übung eine Minute mit geschlossenem Mund und eine Minute mit geöffnetem Mund durch.

SCHRITT SIEBEN: DIE SCHLÄFENMUSKULATUR LEICHT MASSIEREN

Auch hier können Sie durch die Mundöffnung den Muskel genau erfühlen. Führen Sie, wie bei Punkt fünf beschrieben, kleine kreisende Bewegungen durch.

SCHRITT ACHT: DAS KIEFERGELENK

Dieses Gelenk können Sie ebenfalls ganz einfach lokalisieren. Legen Sie dazu Ihre Fingerspitzen an den hinteren Wangenbereich Richtung Ohr/Gehörgang und öffnen Sie den Mund mehrmals langsam.

Legen Sie Ihre Hände auf diesen Bereich und spüren Sie in die sanfte Berührung hinein. Wichtig: Bitte üben Sie hier keinen Druck aus!

Nach einer Minute mit geschlossenem Mund folgt eine Minute mit geöffnetem Mund.

SCHRITT NEUN: DIE SEITWÄRTSBEWEGUNG DES UNTERKIEFERS

Diese Übung sorgt für mehr Beweglichkeit zur Seite und lindert Beschwerden beim Kauen und Sprechen.

Öffnen Sie den Mund etwas und schieben Sie Ihren Unterkiefer ganz sanft und ohne Zuhilfenahme der Hände zur rechten Seite. Wie bei Schritt drei können Sie hier die Windmühlen-Atmung wunderbar nutzen. Atmen Sie also ein, während Sie gedanklich von eins bis vier zählen und wieder aus, während Sie von fünf bis zwölf weiter zählen.

Im Anschluss darf der Unterkiefer zuerst zur Mitte zurück kommen, bevor Sie ihn bewusst nach links verschieben und die Atemtechnik wiederholen.

SCHRITT ZEHN: RECKEN UND STRECKEN

Bitte nehmen Sie die Unterschenkel vom Stuhl und legen Sie Ihre Beine auf den Boden.

Strecken Sie nun zuerst den rechten Arm ganz weit nach oben und das linke Bein ganz weit nach unten. Halten Sie diese Position für eine Minute. Kehren Sie zur Mitte zurück und wiederholen Sie die Streckung mit dem linken Arm und dem rechten Bein.

NEHMEN SIE SICH NACH DEN ÜBUNGEN NOCH EINIGE MINUTEN ZEIT.

Wiederholen Sie die einzelnen Schritte bitte regelmäßig. Ich wünsche Ihnen von Herzen alles Gute.

IHRE SANDRA HOLZBAUER

PLATZ FÜR NOTIZEN:

