



---

Dr. W. Stute · Niedernstraße 37 · 33602 Bielefeld - Tel. 0521/66669 · Fax  
0521/60057

E-Mail: [Stute.Dr.Selectione@t-online.de](mailto:Stute.Dr.Selectione@t-online.de) · Homepage: [www.stute-bielefeld.de](http://www.stute-bielefeld.de)

---

# Anleitung zur

## Selbstbehandlung Ihrer Kaumuskelstörung und Ihrer Kiefergelenksbeschwerden

Sehr geehrter Patient ,

wir haben Ihnen bereits ausführlich erläutert , dass Sie an einer Störung der normalen Bewegung Ihres Kauorgans , zu dem die Zähne , die Kaumuskeln und die Kiefergelenke gehören , leiden. Auch wenn Sie zeitweilig etwas stärkere Beschwerden haben , so ist diese Störung eigentlich harmlos . Das haben wir durch unsere Untersuchungen herausgefunden . Sie sollten lediglich darauf achten , dass sobald wie möglich wieder eine normale Bewegung des Unterkiefers erreicht wird. Befolgen Sie dazu bitte die genauen ärztlichen Anordnungen und benutzen Sie dieses Merkblatt als Gedächtnisstütze . Lesen Sie es immer einmal ganz durch , bevor Sie mit den Übungen beginnen.

**Das Wichtigste:** Führen Sie die nachstehenden Übungen genau aus . Verlieren Sie nicht die Geduld . Hören Sie mit den Übungen nicht zu früh auf, auch dann nicht , wenn sich Ihre Beschwerden schon nach einigen Tagen bessern sollten.

**Das Ziel der Übungen** ist eine Lockerung und damit bessere Durchblutung Ihrer Kaumuskeln , die Normalisierung Ihrer Unterkieferbewegung und schließlich wieder ein normales Kauen. Wenn dieses Ziel erreicht ist , verschwinden auch Ihre Beschwerden.

**Die Übungen:** Setzen Sie sich auf einen Stuhl vor einen Tisch und zwar so , dass Sie Ihre Ellbogen auflegen und den Kopf bequem in beiden Händen abstützen können. Stellen Sie vor sich einen Spiegel auf , in dem Sie ständig Ihren Kopf beobachten können . Legen Sie eine Uhr neben den Spiegel , die einen Sekundenzeiger besitzt. Jetzt führen Sie die Übungen in der nachstehenden Reihenfolge aus:

1. Stützen Sie die Ellbogen auf. Greifen Sie die beiden großen Backenmuskeln gleichzeitig mit beiden Händen ( Daumen-, Zeige- und Mittelfinger).Kneten Sie sie 3 Minuten lang kräftig durch. Suchen Sie vor allem die eventuell schmerzhaften Knoten auf und „zerdrücken“ sie , auch wenn es zunächst wehtut, kräftig.
2. Stützen Sie die Ellbogen auf, drücken Sie die Handballen auf beiden Seiten gegen die Schläfen und führen Sie kreisende Massagebewegungen unter kräftigem Druck für 3 Minuten aus. Wenn Sie dabei besonders schmerzhaft Punkte finden, suchen Sie diese anschließend mit Mittel- und Zeigefinger auf und massieren diese für weitere 2 Minuten.
3. Suchen Sie mit den Zeigefingern die eventuell sehr empfindlichen Punkte in der Grube unter den Ohrfläppchen auf. Der Zahnarzt hat Ihnen diese Punkte gezeigt .Vielleicht tasten Sie auch dort einen schmerzhaften Knoten. Massieren Sie diese Stellen mit kleinen kreisenden Bewegungen Ihrer Zeigefingerkuppen unter möglichst kräftigem Druck für ca. 2 bis 3 Minuten.Fassen Sie mit Daumen und Zeigefinger bei gesenktem Kinn den hinteren unteren Rand Ihres Unterkiefers auf beiden Seiten an. Die Daumen liegen innen, die Zeigefinger gekrümmt außen auf den großen Wangenmuskeln.Sie fühlen jetzt den Unterkieferknochen deutlich zwischen den Fingern. Massieren Sie nun 3 Minuten lang kräftig den Knochen und drücken Sie dabei die Daumen möglichst hoch hinauf in die Weichteile.

Sollten Sie , nachdem Sie etwa eine Woche lang diese Übungen angewandt haben , keine wesentliche Besserung oder sogar eine Verschlimmerung Ihrer Beschwerden bemerken, so wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihren Zahnarzt.