

3 effektive Übungen gegen CMD – Kiefer entspannen, Schmerzen befreien!

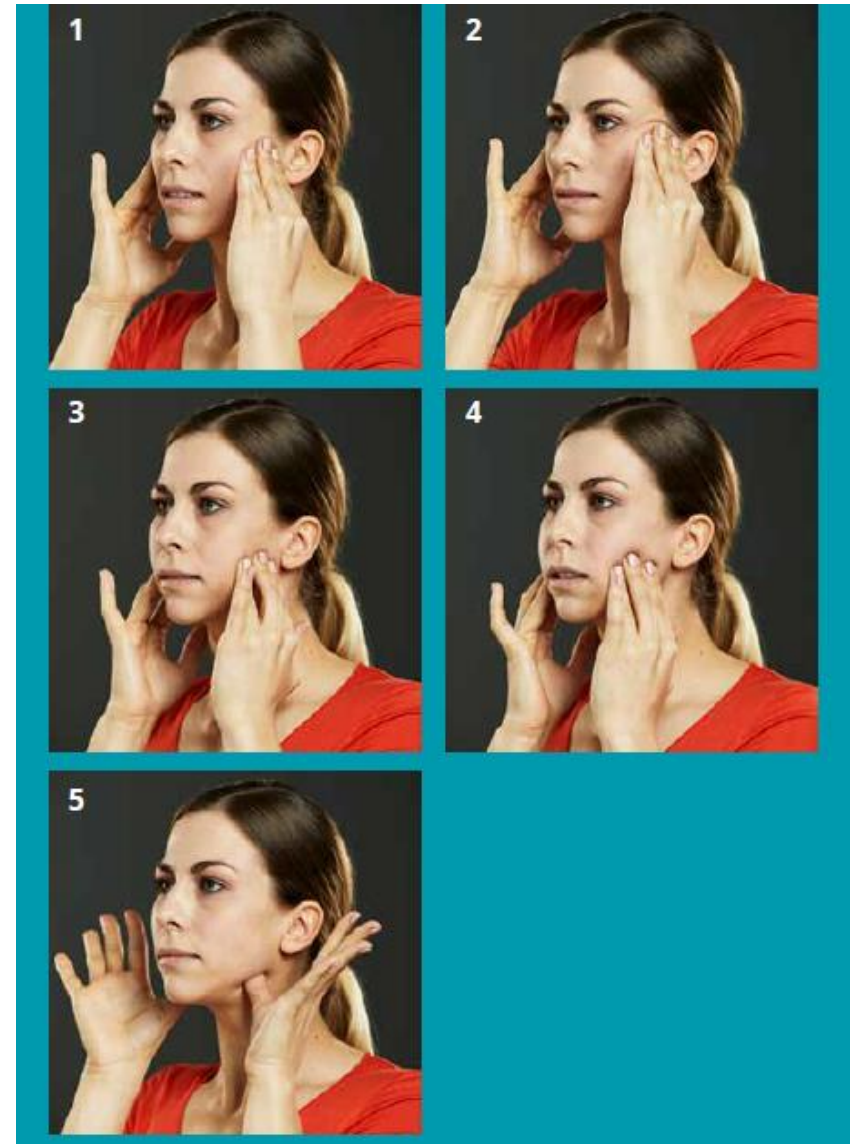
Aus dem Buch Kiefer gut, alles gut – Das Übungsprogramm gegen CMD, die wahre Ursache von Zähneknirschen, Kopfschmerzen, Nackenverspannungen, Tinnitus und Co.

Starken Kaumuskel massieren

1. Stehen oder sitzen Sie aufrecht und entspannt. Setzen Sie Ihre Hände mit den Fingerkuppen der Zeige-, Mittel- und Ringfinger beidseitig vor den Ohren, ungefähr auf mittlerer Höhe der Ohransätze, an. Wenn Sie den Mund öffnen, merken Sie, wie sich die Kiefergelenke nach vorn bewegen. Beißen Sie kurz die Zähne aufeinander – hierbei spüren Sie deutlich die Muskelbewegung, wenn Sie mit den Fingern an der passenden Stelle sind.
2. Massieren Sie zunächst die Kiefergelenke 15- bis 20-mal in kreisenden Bewegungen von vorn nach hinten.
3. Streichen Sie nun sehr langsam und konzentriert mit etwas Druck den starken Kaumuskel senkrecht von oben nach unten bis zum Kieferwinkel des Unterkieferknochens hin aus.
4. Um den Muskel in seiner gesamten Breite zu bearbeiten, setzen Sie anschließend Ihre Finger ein Stückchen weiter Richtung Gesichtsmitte an. Streichen Sie diesmal nach leicht schräg hinten unten, also wieder zu den Kieferwinkeln hin.
5. Anschließend verwenden Sie am besten den Daumen, um am inneren Unterkieferrand noch druckschmerzhafte Stellen der Muskelansätze für etwa 30 Sekunden zu massieren.

Wiederholungen: 2- bis 3-mal

Hinweis: Bei dieser Übung können Sie besonders gut auch die auf Seite 91 beschriebene Massagetechnik »Fixierter Punkt mit Mobilisation« anwenden, wobei Sie den Mund mehrmals langsam komplett öffnen und wieder schließen.



Unterkiefer nach rechts und links schieben

1. Stehen oder sitzen Sie entspannt und aufrecht, insbesondere in der Halswirbelsäule. Tendiert Ihr Unterkiefer in entspannter Position in eine Richtung – beispielsweise nach rechts –, dann schieben Sie diesen in die Gegenrichtung, in dem genannten Fall nach links. Damit die Übungsausführung eingängiger dargestellt werden kann, wird auch im Folgenden das bereits eingeführte Beispiel weitergeführt.
2. Greifen Sie mit Ihrer rechten Hand an den rechten Unterkiefer, und drücken Sie diesen ganz locker noch ein kleines Stückchen weiter nach links.
3. Dann drücken Sie mit circa 10 Prozent Ihrer möglichen Kraft den Unterkiefer gegen Ihre Hand nach rechts. Der Unterkiefer bleibt dabei jedoch komplett in seiner Ausgangsposition, das heißt, es findet keine Bewegung statt. Halten Sie diesen Druck für 7 bis 10 Sekunden.
4. Lassen Sie dann die Kiefermuskulatur wieder ganz locker, während Sie immer noch in der gleichen Position bleiben. Testen und spüren Sie, ob der Unterkiefer sich vielleicht schon ein klein wenig weiter nach links schieben lässt. Falls der Unterkiefer keine eindeutige Tendenz zu einer Seite hat, wechseln Sie zur anderen Seite. Dadurch erfolgt ein allgemeiner Spannungsausgleich in der Kaumuskulatur.

Wiederholungen: 2- bis 3-mal

Hinweis: Diese Übung ist besonders hilfreich, wenn Sie festgestellt haben, dass Ihr Unterkiefer in eine Richtung tendiert, was sich auch in der Kaubewegung niederschlägt (siehe dazu Checkliste und Selbsttest »Unterkieferbeweglichkeit« auf den Seiten 43, 44 und 47). Doch auch wenn dies nicht der Fall ist, trägt diese Übung zum Spannungsausgleich der Kaumuskeln bei.



>> Für mehr praktische Tipps, Tricks und Übungen [jetzt hier klicken](#) - oder als [Videos hier!](#)

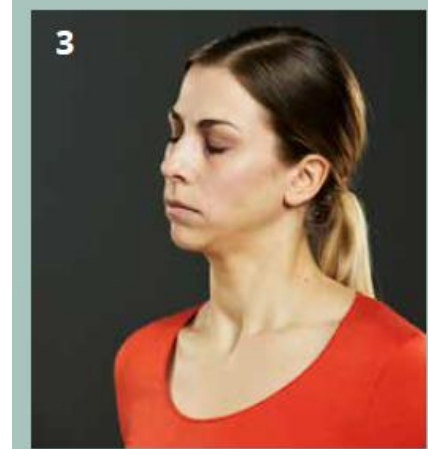
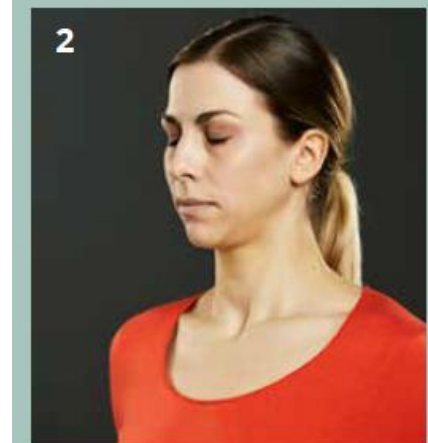
Kopf tanzen lassen

1. Stellen oder setzen Sie sich gerade hin. Die Halswirbelsäule ist aufrecht ausgerichtet, sie befindet sich in Verlängerung zur restlichen Wirbelsäule. Das Kinn ist in »Doppelkinnposition«, es zeigt leicht nach hinten unten, sodass sich Ihr oberer Nacken ein klein wenig dehnt (siehe Text und Abbildung zur richtigen Körperhaltung auf Seite 70).
2. Aus dieser Grundposition heraus malen Sie zunächst mit geschlossenen Augen eine kleine, auf der Seite liegende Acht in die Luft, ohne dass sich Ihr Kopf bewusst dabei bewegt.
3. Nach circa 8 Wiederholungen lassen Sie die Augenbewegung langsam in eine Bewegung Ihrer Nasenspitze übergehen, die ebenfalls die liegende Acht in die Luft malt. Ihr Kopf tanzt jetzt praktisch mit sehr kleinen Bewegungen auf Ihrem obersten Halswirbel. Spüren Sie dabei, wie sich die obere Nackenmuskulatur zwischen dem Hinterkopfknochen und den oberen zwei Halswirbeln immer mehr entspannt. Führen Sie den Ablauf 60 bis 90 Sekunden durch.

4. Danach beginnen Sie wieder bei Schritt 1, wechseln jedoch die Richtung, in der Sie die liegende Acht malen.

Wiederholungen: 1-mal

Hinweis: Spielen Sie ruhig ein wenig bei der Bewegungsausführung, und probieren Sie sie in alle Richtungen aus, die Ihnen einfallen. Variieren Sie die Bewegung sowohl auf der Rechts-links-Ebene als auch auf der Vor-zurück- und Oben-unten-Ebene.



>> Für mehr praktische Tipps, Tricks und Übungen [jetzt hier klicken](#) - oder als [Videos hier!](#)