VANDERNEW

Patienteninformation Physiotherapie Vanderborcht

THEMA DES MONATS: KIEFER

Vielleicht denken Sie jetzt: Was hat denn der Kiefer mit Physiotherapie zu tun? Sehr viel. Und es ist sogar ein sehr wichtiges Thema in unserer Praxis, weshalb wir dem Kiefer, oder besser gesagt dem Kiefergelenk einen ganzen Monat widmen.

Der Kiefer – eine Definition

Der Kiefer besteht aus zwei Knochen am Schädel, dem Oberkiefer, der fest mit dem Schädel verbunden ist und dem Unterkiefer. Dieser ist nur durch ein Gelenk mit dem Schädel verbunden und somit beweglich. Im Ober- und Unterkiefer sitzen die Zähne. Verbunden sind Ober- und Unterkiefer mit starken Kaumuskeln. Diese zählen zu den stärksten Muskeln am ganzen Körper.

Und was ist das Problem?

Wenn jemand entsprechend der Redewendung zu häufig "die Zähne zusammenbeißt", dann verkrampfen sich auf Dauer Kaumuskulatur und Kiefergelenk. Das bezeichnet man als "Craniomandibuläre-Dysfunktion" (CMD). Zahnfehlstellungen, verlagerte Weisheitszähne oder ein falscher Biss können sogar die Abweichung über das Kiefergelenk auf den Nacken und die Wirbelsäule übertragen. Wie so oft, kann unser genialer Körper krankhafte Veränderungen bis zu einem gewissen Grad über die Muskulatur oder die Gelenke ausgleichen. Schmerzen oder Probleme treten erst dann auf, wenn die Grenzen überschritten werden.

Bei folgenden Beschwerden könnte evtl. eine Craniomandibulärer-Dysfunktion (CMD) vorliegen:

- Kiefergelenk: Schmerzen beim Aufbeißen, Kauen, Knacken, "Mundsperre"
- Zähne: Schmerzen, Knirschen, Fehlstellungen, Abrieb, Muskelverspannungen durch Zähneknirschen oder Zähne zusammenbeißen
- Kopf: Kopfschmerzen/-druck, Schwindel, Kribbeln, Taubheits-
- Ohren: Hörprobleme, Tinnitus
- Hals: raues Gefühl, Heiserkeit, Kloßgefühl, Schluckbeschwerden
- Nacken-Schulter-Bereich: Schmerzen, Verspannungen, Bewegungseinschränkung

weiter auf der nächsten Seite >>>

SERVICEPLUS

Wir sind für Sie da

Montag - Donnerstag 07:30 - 19:00 Uhr **Freitag** 07:30 - 17:00 Uhr

- kurzfristige Termine
- Unsere Rezeption ist durchgehend für Sie besetzt
- Terminerinnerung per SMS
- Wir kümmern uns bei Ihrem Arzt um die Änderung Ihrer Verordnung (falls erforderlich)
- Auch in den Schulferien sind wir durchgehend für Sie da
- großes Team = großes Expertenwissen für jedes Beschwerdebild
- Gratis WLAN für wartende Patienten und Angehörige
- Gratis Mineralwasser
- Gratis Patienten-Newsletter
- abschließbare Spindschränke für Ihre Wertsachen
- Umkleidekabinen
- Helle, modern ausgestattete Praxisräume
- Geräte Trainingsfläche
- Gymnastikraum



Schärfen Sie Ihre Wahrnehmung und...

... beobachten Sie sich: Die Zähne berühren sich, wenn geschluckt oder gegessen wird. Ansonsten gilt: Lippen geschlossen, Zähne locker auseinander.

... wussten Sie, dass, sobald Sie lächeln, sich automatisch auch die Kiefergelenke entspannen und Glücksbotenstoffe ausgeschüttet werden? Wenn dies nicht die einfachste Übung ist, um einem verspannten Kiefer vorzubeugen und eine Craniomandibuläre Dysfunktion zu vermeiden. :-)

Fortsetzung von Seite 1 >>>

In diesen Fällen ist ein Besuch beim Zahnarzt, (Kiefer-)Orthopäden in Kombination mit einem speziell für CMD-Behandlungen ausgebildeten Physiotherapeuten anzuraten.

Nutzen Sie die interdisziplinäre "Hand-in-Hand" Zusammenarbeit, um wieder beschwerdefrei zu werden.

Was kann helfen?

Manchmal hilft eine Aufbissschiene für nachts, um Zähneknirschen zu vermeiden. Die Physiotherapie hilft, Dysbalancen auszugleichen, Muskeln zu kräftigen und zu dehnen. Das kann dazu beitragen, mögliche Kettenreaktionen auf Nacken und Wirbelsäule bis hin zu Knien und Füßen zu unterbrechen und das Kiefergelenk wieder zu entspannen.

Sollten Physiotherapie und Aufbissschiene nicht helfen, gibt es noch zahnärztliche Möglichkeiten. Dazu zählen u.a. das Abschleifen von Zähnen oder korrigierender Zahnaufbau durch Füllungen. Das kann man oft durch Therapie vermeiden.

Fazit

Die Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) ist nicht einfach zu diagnostizieren. Problematisch wird es, wenn Veränderungen im Kieferbereich Probleme in anderen Körperregionen verursachen. Bei Verspannungen ist es häufig hilfreich, Stress zu verringern, um die angespannte Kiefer-Muskulatur zu lockern.

Wir helfen Ihnen weiter unter 02324–74351 oder www.physiotherapie-sprockhoevel.de



VANDERBORCHT INTERN

Neben der fachlichen Förderung im Team (wir berichteten), ist uns die Pflege der Unternehmenskultur sehr wichtig. Wir haben ab sofort einen Festausschuss von drei Mitarbeiterinnen, die gemeinsam mit der Praxisleitung Teamevents wie z.B. Sommerfeste, Weihnachtsfeiern und Geburtstage unterstützend mit organisieren. Wir finden es sehr wichtig, dass sich unsere Mitarbeiter bei uns wohl fühlen und es im Team eine gute Stimmung gibt und freuen uns über das Engagement unseres Teams.

In Sachen Außendarstellung der Praxis, haben wir zum einen den Newsletter, den Sie in den Händen halten. Dann treffen wir uns jeden Freitag in einem Unternehmens-Netzwerk mit 60 Unternehmern aus der Region. Kooperationen und Infoabende sind in Arbeit - Sie können gespannt sein.

DAS TEAM STELLT SICH VOR

JAN STRESSIG. PHYSIOTHERAPEUT



ist seit Mai 2018 im Team Vanderborcht. Der Name ist bei ihm NICHT Programm – als sanftmütiger und empathischer Teamplayer sind Patienten wie Team gerne mit ihm zusammen. Unsere blau-weiße Teamkleidung kommt ihm als überzeugter Schalker sehr entgegen.

#Kompetenz #Humor #Erfahrung

WIEBKE KLEINE, MASSAGETHERAPEUTIN



als erste Massagetherapeutin ist sie seit Mai 2009 im Team Vanderborcht. Sie verbreitet viel Spaß und gute Laune in der Praxis und ist nicht wegzudenken. Sie kann nicht nur ihre Dauerpatienten begeistern, sondern auch im Rehasport die TeilnehmerInnen zum Schwitzen bringen.

#bestephysiopraxissprockhövel #vandertülpchen #foreverlovevanderborcht



Impressum:

Physiotherapie Vanderborcht GmbH, Alte Bergstr. 2, 45549 Sprockhövel, Tel.: 0 23 24 – 74 35 1, E-Mail: physio@vanderborcht.de, Geschäftsführer: Filip Vanderborcht, Titelfoto: Unsplash.com