

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	9
1. Aufbau des Kiefergelenks.....	11
1.1 Das Kiefergelenk.....	11
1.2 Die Kaumuskulatur.....	12
1.3 Die Mundöffnung.....	14
2. Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD).....	18
2.1 Definition.....	18
2.2 Symptome.....	19
3. Begleitende Massnahmen bei Muskelverspannungen.....	24
3.1 Wärmeapplikation.....	25
3.2 Salbenapplikation.....	26
3.3 Magnesium.....	26
3.4 Muskelrelaxation nach Jacobson.....	27
3.5 TENS.....	29
3.6 Ideale Sportart.....	31
4. Massage und Dehnung der Kaumuskulatur.....	32
4.1 Massage des M.buccinator.....	33
4.2 Massage des M.pterygoideus.....	34

4.3	Massage des M.temporalis.....	36
4.4	Massage des M.masseter.....	38
4.5	Massage des M.trapezius.....	40
4.6	Massage des M.sternocleidomastoideus.....	42
5.	Verbesserung der Koordination und Muskel- kräftigung.....	44
5.1	Training der Kaumuskulatur.....	44
5.2	Training der Zungenmuskulatur.....	57
6.	Massage von Triggerpunkten mit Massagehaken..	63
6.1	Grundsätzliches.....	63
6.2	Ischämische Kompression.....	64
6.3	Ausstreichmassage.....	64
6.4	Dynamische Druck-Bewegungstechnik.....	65
7.	Grundlagen Taping.....	66
7.1	Grundlegendes.....	66
7.2	Taping-Techniken.....	66
7.3	Wirkmechanismus.....	67
7.4	Kontraindikationen des Tapeverbandes.....	68
7.5	Auswahl der Tapes.....	68
7.6	Farbe des Tapes.....	71
7.7	Vorbereitung.....	71

7.8	Technik: Die 5 „A“ beim Tapen.....	72
7.9	Nachbereitung.....	72
7.10	Einzelne Techniken.....	73
7.10.1	Taping M.masseter.....	73
7.10.2	Taping M.digastricus Venter anterior/vorderer Mundboden.....	75
7.10.3	Taping M.sternocleidomastoideus.....	76
7.10.4	Stabilisation des Kiefergelenkes.....	78
7.10.5	Entlastung Halswirbelbereich.....	81
8.	Faszienmassage.....	83
8.1	Wie verwenden Sie einen Faszienball?.....	84
8.2	Lösen Verspannungen/Verklebungen M.masseter/temporalis.....	86
8.3	Lösen Verspannungen/Verklebungen Hals.....	92
8.4	Lösen Verspannungen/Verklebungen Nacken/oberer Rücken.....	95
9.	Entspannte Gesichtsmassage.....	102
10.	Erkrankungen, die weiter abgeklärt werden sollten.....	107
10.1	Symptom: Kiefergelenksknacken.....	107
10.2	Ursachen und Erscheinungsformen.....	107

10.3	Krankheitsverläufe.....	108
10.4	Die Bedeutung der Selbsthilfe im Rahmen unterschiedlicher Therapieformen.....	109
10.4.1	Diskusluxation.....	110
10.4.2	Arthrose.....	113
10.4.3	Ankylose.....	114
10.4.4	Erkrankungen des Kiefergelenkes bei systemischen Erkrankungen.....	115
10.4.5	Chondromatose.....	115
10.4.6	Tumore und Metastasen im Kiefergelenk.....	115
10.4.7	Wachstumsstörungen des Kiefergelenks.....	116