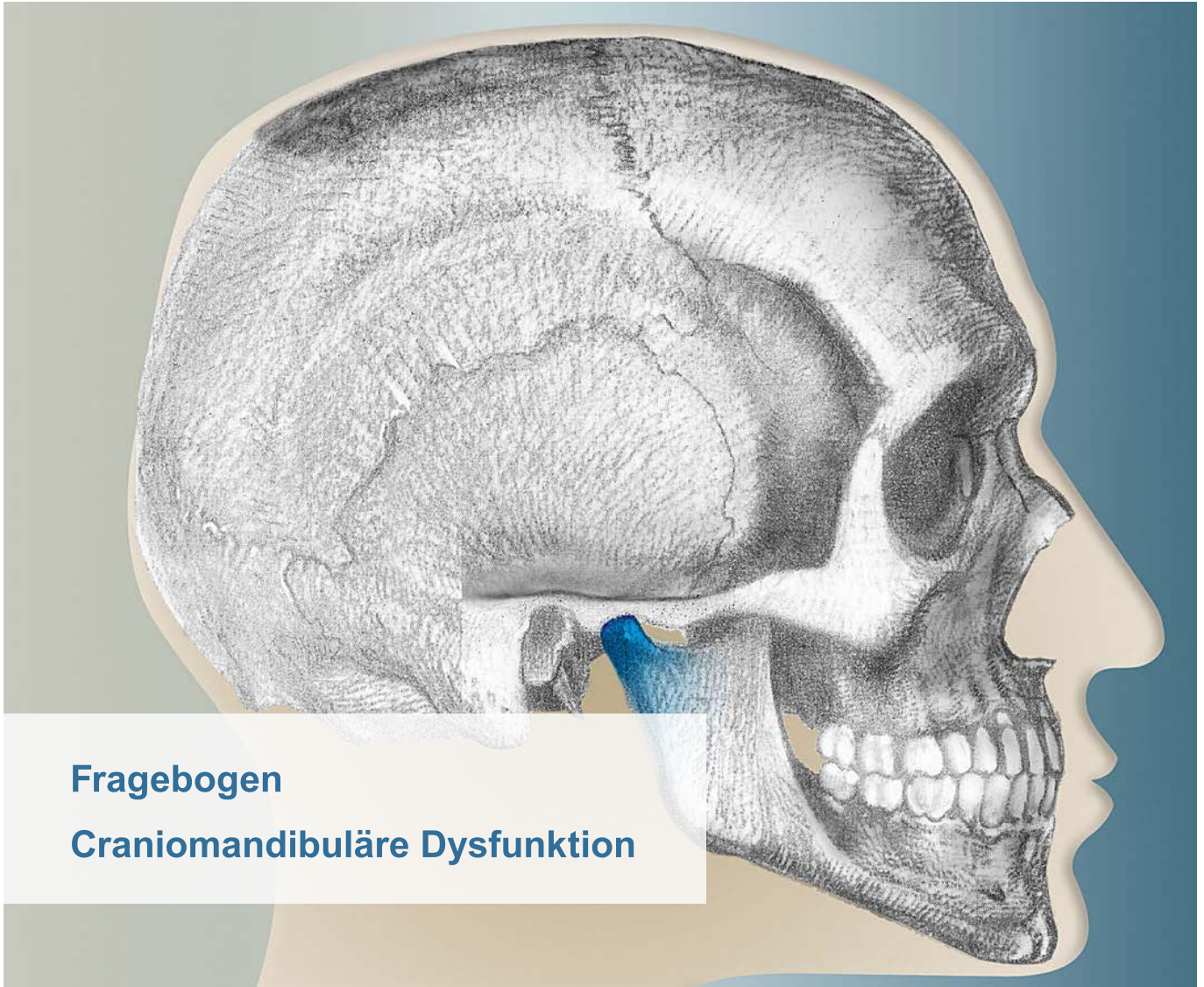


# CRANIOMANDIBULÄRE DYSFUNKTION



## Fragebogen Craniomandibuläre Dysfunktion

Sehr geehrte Patienten,

Sie leiden unter unerklärlichen Kopfschmerzen, haben Schwindel, Rückenschmerzen oder können Ihren Mund nur noch eingeschränkt bewegen.

Unser Fragenkatalog plus einige CMD-Tests geben Ihnen aber bereits einen Hinweis auf eine möglicherweise vorliegende Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD).

Natürlich ersetzt dieses Testverfahren keinen Arztbesuch, dies sollte selbstverständlich sein.

# CRANIOMANDIBULÄRE DYSFUNKTION

---

## A) Fragebogen

Beantworten Sie bitte zunächst folgende Fragen mit ja oder nein. Wenn 4 bis 6 Antworten mit ja ausfallen, ist bereits ein deutlicher Hinweis auf eine craniomandibuläre Dysfunktion gegeben.

- 1) Was steht im Vordergrund Ihrer Beschwerden? .....
- 2) Hatten Sie in den letzten Jahren Unfälle, v.a. HWS-Schleudertraumata und Operationen? .....  ja  nein
- 3) Fand eine kürzlich zurückliegende zahnärztliche Behandlung statt? .....  ja  nein
- 4) Hatten Sie in der Jugend oder als Erwachsener eine kieferorthopädische Behandlung? .....  ja  nein
- 5) Leiden Sie unter morgendlicher Müdigkeit? .....  ja  nein
- 6) Knirschen Sie nachts mit den Zähnen? .....  ja  nein
- 7) Haben Sie Migräne oder Kopfschmerzen? .....  ja  nein
- 8) Leiden Sie an Schwindel? .....  ja  nein
- 9) Haben Sie Tinnitus/Ohrgeräusche? .....  ja  nein
- 10) Leiden Sie an einem Globusgefühl/Kloß im Hals? .....  ja  nein
- 11) Haben Sie Herzrhythmusstörungen? .....  ja  nein
- 12) Haben Sie öfter Knieschmerzen? .....  ja  nein
- 13) Haben Sie öfter Rückenschmerzen? .....  ja  nein
- 14) Hatten Sie bereits einen Bandscheibenvorfall? .....  ja  nein
- 15) Haben Sie öfter Fußschmerzen? .....  ja  nein
- 16) Leiden Sie oft an Muskelkrämpfen? .....  ja  nein
- 17) Stehen Sie ständig unter Strom? .....  ja  nein
- 18) Leiden Sie öfter an Sehnenscheidenentzündungen? .....  ja  nein

# CRANIOMANDIBULÄRE DYSFUNKTION

---

## B) Testverfahren

Stellen Sie sich dazu vor einen Spiegel und notieren Sie dann die Ergebnisse mit ja oder nein.

### 1) Ist Ihre Mundöffnung zu klein?

Normalerweise beträgt die Mundöffnung beim Erwachsenen etwa 3,5 bis 4 cm, d.h. vereinfacht gesagt sollten Sie drei Ihrer Querfinger (Zeige-, Mittel-, Ringfinger) zwischen Ihre Zähne bekommen. Falls dies nicht der Fall sein sollte, notieren Sie ein Ja.

ja  nein

### 2) Gibt es Gelenkgeräusche?

a) Stecken Sie Ihre kleinen Finger mit der Innenfläche nach vorn bds. in Ihr Ohr und öffnen Sie dann weit Ihren Mund. Rutscht Ihr Finger dann weiter in den Gehörgang hinein, bzw. können Sie ihn etwas weiter hineinschieben?

ja  nein

b) Lassen Sie die Finger in dieser Position und schließen dann wieder den Mund. Wird Ihr Finger dabei eingeklemmt, gibt es ein Knacken, Reibegeräusch oder einen Schmerz, so notieren Sie ebenfalls wieder ein Ja.

ja  nein

### 3) Haben Sie eine schiefe Mundöffnung?

Öffnen Sie langsam und ruhig den Mund bis zur maximal möglichen Kieferöffnung. Beobachten Sie dabei, ob Ihre Mundöffnung wirklich gerade erfolgt oder ob Abweichungen nach rechts oder links auftreten oder ob eine Art „Springen“ bei der Bewegung auftaucht. Falls die Mundöffnung nicht geradlinig ist, notieren Sie ebenfalls wieder ein Ja.

ja  nein

### 4) Wechselnder Zahnkontakt?

Öffnen und schließen Sie den Mund mehrfach langsam. Haben Sie dabei das Gefühl, dass Sie immer in derselben Position wieder zubeißen oder ändern sich die jeweiligen Frühkontakte? Falls letzteres der Fall sein sollte, so notieren Sie wieder ein Ja.

ja  nein

### 5) Besteht bei Ihnen ein Zahnschmelzverlust?

Schauen Sie sich im Spiegel genau an, ob Ihre Frontzähne im Unterkiefer an der Vorderfläche oder an der Oberfläche bereits abgenutzt sind. Sollte dies der Falls sein, notieren Sie bitte wieder ein Ja.

ja  nein

### 6) Schmerzen der Kaumuskulatur?

Prüfen Sie anhand der auf dieser Website vorhandenen und dargestellten Eigenbehandlung der Kaumuskeln, ob diese bei Palpation schmerzhaft sind. Sollte dies der Fall sein, notieren Sie ebenfalls wieder ein Ja.

ja  nein

# CRANIOMANDIBULÄRE DYSFUNKTION

---

## Ergebnis

Wenn Sie von den sechs Punkten aus Abschnitt „(B) Testverfahren“ dreimal oder öfter mit ja geantwortet haben und zusätzlich beim „Fragebogen (A)“ ebenfalls auf 3 plus mehrere positive mit ja gekommen sind, dann liegt die Wahrscheinlichkeit bei über 90%, dass Sie an einer Craniomandibulären Dysfunktion leiden.

Sie sollten sich in diesem Falle an ein gutes Zentrum wenden, das in interdisziplinärer Zusammenarbeit mit Orthopäden, Osteopathen, Physiotherapeuten und Zahnärzten dafür sorgt, dass Sie die bestmögliche Schienenbehandlung erhalten.

**Zwingend vorschrieben ist, dass eine gezielte Ausbildungsstätte besucht wurde, die nicht nur einen alleinigen Kiefergelenkskurs angeboten hat, sondern bewusst und zielführend die Craniomandibuläre Dysfunktion in sog. Masterkursen und in allen Facetten gelehrt hat.**