

Was kann ich selbst tun?

Wie wir sehen, hat die CMD eine Menge mit Muskelverspannungen zu tun, die auftreten, weil sich unsere Kopf- und Nackenmuskulatur schwer damit tut, unseren Biss „zu bedienen“ bzw. weil diese Muskulatur in segmentübergreifende Prozesse verwickelt ist, die sie überfordern. Wichtiger noch als problematische Bewegungsabläufe ist die Haltearbeit, welche die beteiligten Muskeln leisten müssen, um den Unterkiefer so zurecht zu halten, dass die Verzahnung möglichst sicher getroffen werden kann. Außerdem können uns auch noch Schmerzen aufgrund von myofaszialer Schmerzübertragung und Entzündungen plagen, vielleicht auch noch Empfindungsstörungen durch Nerven, die chronischem Kompressionsdruck ausgesetzt sind. Letztere Beschwerden sind zwar z. B. beim Ischiasnerven ziemlich bekannt, werden bei der CMD aber oft nicht ausreichend differenziert.

Wenn unser Haus ein neues Dach braucht, müssen wir uns auch über verschiedene Ziegel, Dämmungen und Konstruktionen informieren und am Ende sorgfältig abwägen, statt der erstbesten Empfehlung unbesehen zu folgen. Wie viel wichtiger ist ein solch sorgfältiges Vorgehen erst, wenn es um unsere Gesundheit geht! Das Dach kann zur Not noch einmal gedeckt werden, aber Zähne, die an eine andere Stelle bewegt, abgeschliffen oder entfernt wurden, können nie mehr in ihren Urzustand zurückversetzt werden!

Meine Empfehlung an Betroffene ist daher, sich zum einen bezüglich der Hintergründe zu Symptomen bei der CMD zu informieren und zum anderen große Vorsicht walten zu lassen, auch wenn man vielleicht ob seiner Beschwerden bereits ziemlich ungeduldig geworden ist. Am besten sucht man sich auch einen Zahnarzt, der diese Vorsicht versteht und sie auch aus eigener Überzeugung walten lässt.

Zwischen Muskelverspannungen und Muskelkrämpfen gibt es einen wichtigen Unterschied. Beide bestehen unwillkürlich, können also willentlich nicht gelöst werden. Jedoch wird die Muskelverspannung durch einen Reiz im sensorischen (afferenten) Nervensystem unterhalten und dient somit einem Zweck, z. B. der Kompensation, oder dem Schutz eines verletzten Gelenks.

Es findet also eine vom autonomen Nervensystem reflektorisch veranlasste Muskelkontraktion statt, auch wenn wir die betroffenen Muskeln bewusst gar nicht anspannen wollen. Eine solche Anspannung resultiert aus einem Über-einanderschieben der Filamente Myosin und Aktin, was in verschiedenen Arten von Muskelzellen mit unterschiedlichen Frequenzen geschieht. Mikroskopisch gesehen finden daher winzige Zuckungen einzelner Muskelzellen statt, welche in ihrer Summe makroskopisch eine Anspannung des gesamten Muskels erzeugen. Je stärker dabei der motorische Nerv aktiviert wird, desto mehr Muskelzellen werden beteiligt, desto größer ist daher die Anzahl derer, die sich zu einem bestimmten Zeitpunkt gerade gleichzeitig in der Kontraktionsphase befinden und desto mehr Kraft wird ausgeübt.

Die Aufrechterhaltung von Muskelspannungen ist auf Dauer anstrengend, verbraucht Nährstoffe und produziert „Abfälle“ aus den biochemischen Reaktionen, die entsprechend intensiv ablaufen müssen. Muskelverspannungen nutzen also physiologische Abläufe im Muskel und fordern diese dabei stark, ohne, dass wir sie bewusst ausführen.

Hingegen ist ein Muskelkrampf quasi ein Erstarren der Muskelzellen im kontrahierten Zustand. Ihnen fehlt einfach die Energie, die nötig ist, auch wieder loszulassen! Die Ursache liegt hier also nicht in einer starken Leistungsanforderung, sondern in der Erschöpfung von Ressourcen. Bekannt ist dies z. B. bei Wadenkrämpfen aufgrund von Magnesiummangel.

Muskelbehandlungen zielen daher generell auf eine Verbesserung der Durchblutung ab, denn dadurch werden mehr Nährstoffe zugeführt und gleichzeitig auch mehr „Abfälle“, meist unvollständig aufgespaltene Säuren, über die Lymphe entsorgt. Kein Wunder, dass bei Muskelverspannungen auch Wärme wohltuend ist, denn sie öffnet die Kapillargefäße und fördert so die Durchblutung, was auch an der Rötung der Haut erkennbar ist.

Warum bringt Wärme dann nicht jedem CMD-Patienten Linderung?

Weil, wie bereits erwähnt, auch Entzündungen vorliegen können. Entzündungen sind rot und heiß, weil sie mit einer Erweiterung der Kapillargefäße einhergehen und die äußerliche Applikation von Wärme würde diesen Pro-