

RUNDBRIEF 3

Ina Mahling Sporttherapeutin und Dr. Matthias Müller, MSc

Ist ein Knacken harmlos?

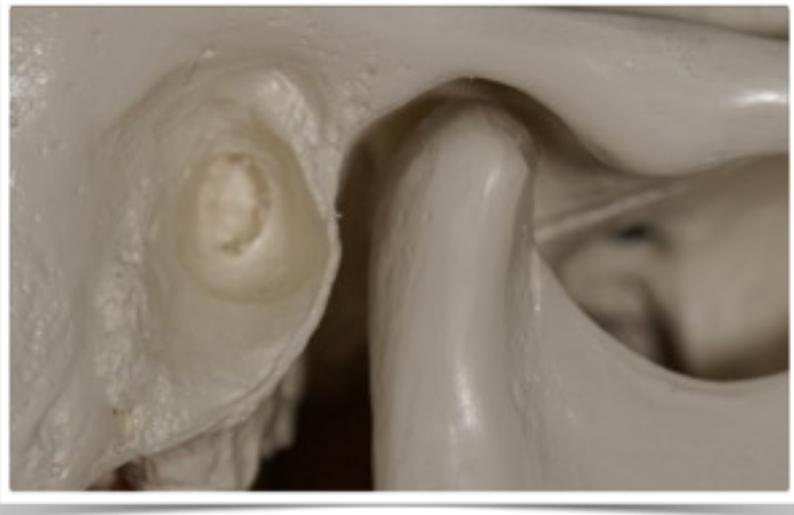
Wir unterscheiden zwei Formen des Knackgeräusches. Zum einen sprechen wir von einem sogenannten Bandknacken und dem Gelenkknacken. Wird das Bandknacken durch das Spannen und Entlasten der stützenden Bänder hervorgerufen, finden wir ein Gelenkknacken als Folge von Diskusverlagerung oder strukturellen Veränderungen der Gelenkflächen. Verschaffen Sie sich Gewissheit durch eine Untersuchung.

Wie kann ich meine Gelenke schmieren?

Häufige lockere Bewegungen regen eine verbesserte Versorgung der Knorpelschichten an und stärkt deren Matrix. Das verbessert die Gleitfähigkeit und verhindert den Zerfall.

Symptome einer möglichen Gelenkstörung

Die Symptome sind vielfältig und häufig nicht im direkten Blick auf die Kiefergelenke zu sehen.

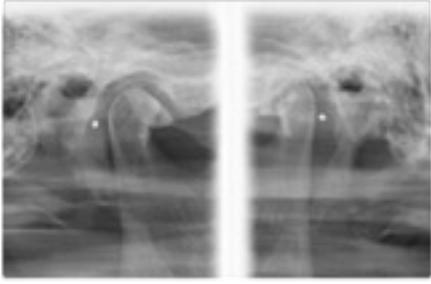


Das Kiefergelenk

Das Kiefergelenk wird auch als das oberste Gelenk in unserem Körper betrachtet und befindet sich in unmittelbarer Nachbarschaft zu den Kopfgelenken. Gelenke stellen die bewegliche Verbindung „starrer“ Knochen dar, die wiederum nur über Muskelkontraktion möglich wird. Diese Dynamik ermöglicht unser Überleben. Gelenke selbst bestehen aus einer Kapsel, den knöchernen Anteilen - Pfanne und Gelenkkopf, einer die Gelenkflächen auskleidende Knorpelschicht und der Gelenkflüssigkeit. Diese hat neben einer „Schmierfunktion“ vor allem die des Stofftransportes zu gewährleisten. Knorpelschichten werden nicht durchblutet und sind somit auf die Anwesenheit der Gelenkflüssigkeit (Synovialflüssigkeit) angewiesen. Diese versorgt die Knorpelschichten mit Nährstoffen und



KOMPETENZZENTRUM
OCCLUSALE MEDIZIN
BARNIM UCKERMARK BERLIN



Lassen Schmerzen im Bereich der Ohren oder die Geräuschbildung (Reiben oder Knacken) einen direkten Bezug zu den Kiefergelenken erkennen, so weisen andere Symptome weniger auf eine mögliche Gelenksschädigung hin. Solche wären unter anderem:

- Schliffacetten an den Zähnen
- Schmerzhaftigkeit einzelner Zähne
- Kopf- und Nackenschmerzen
- Ohrgeräusche (Tinnitus)
- Kribbeln- oder Taubheitsgefühl in den Armen oder Fingern
- Schulter- und Beckenschiefstände
- Beinlängendifferenzen

Die Kombination und Vielfältigkeit der Symptome und deren „Ortsferne“ verdeutlicht die enge Verknüpfung aller dynamischen Systeme in unserem Körper.

Frühzeitiges Erkennen erleichtert die Realisierung eines erleichtertes Kauen im Alter.

transportiert die Schlackeprodukte aus dem Gelenk.

Unser Kiefergelenk ist ein besonderes Gelenk. Es ist zweigeteilt - in eine oberes Gelenk, das das Gleiten ermöglicht und ein unteres Gelenk, mit dem Drehbewegungen möglich sind. Eine hohe Beweglichkeit, Grundlage des Kauens, der Malbewegung, der Möglichkeit des Sprechens und der Gefühlsdarstellung werden dadurch garantiert.

Eine zweite Besonderheit unserer Kiefergelenke besteht in der hohen Sensibilität auf Druckbelastung. Nicht selten muss unser Gelenk den Druck abpuffern, der über eine falsche Zahnstellung und einem unzureichenden Abstand der Kiefer beim Pressen oder Knirschen entsteht.

Und noch eine Einzigartigkeit finden wir bei den Kiefergelenken. Sie ist das einzige Gelenkpaar in unserem Körper, welches **einen** „starr“ Knochen - den Unterkiefer - mit den beiden Schläfenbeinen beweglich verbindet. Somit kann eins der beiden Gelenke durchaus zeitweilig die Kompensation der Störung des anderen ausgleichen. Andererseits kann die Schädigung eines Gelenks die des andere ebenfalls beschleunigen. Der sichere Schutz stellt eine richtige Verzahnung dar.

