

DAS KIEFERGELENK in seiner Bewegung

Text: Claudia Krainhöfner

Der Unterkiefer (Mandibula) ist über das Kiefergelenk mit unserem Schädel verbunden. Somit ist das Kiefergelenk die bewegliche Verbindung zwischen dem Unterkiefer und dem Schläfenbein.

Auf der Unterseite des *Schläfenbeins* (Os Temporalis) befindet sich die *Gelenkgrube* (Fossa articularis), in dieser ist der *Gelenkkopf* (Condylus) eingebettet, dazwischen befindet sich als Dämpfer die *Knorpelscheibe* (Discus articularis). Die *Gelenkschmiere* (Synovia) vermindert die Reibung.

Bei jeder Bewegung des Unterkiefers, schlucken, sprechen, kauen sind immer beide Kiefergelenke beteiligt, einzigartig am menschlichen Körper. Das Kiefergelenk führt seine Bewegungen in den 3 Dimensionen aus, nämlich in einer sogenannten kombinierten Dreh- und Gleitbewegung. Öffnen, Schließen, Vor- und Rückschub und Seitwärtsbewegung.

Um diese Bewegung durchführen zu können, werden Muskeln eingesetzt, Skelettmuskeln gesteuert von unserem Großhirn (= Die willkürliche Muskulatur bewegt nach unserem Willen Haut und Knochen). Sie dienen der aufrechten Körperhaltung, Wärmeproduktion und als Energiespeicher.

Unser Kiefergelenk wird von unserer Kaumuskulatur, dazu gehören Mundöffner und Mundschließer, bewegt. Zu den Mundschließern gehören der *große Kaumuskel* (Musculus Masseter) mit seiner Funktion des Heranziehen des Unterkiefers, der *mittlere Flügelmuskel* (Musculus pterygoideus medialis) als Gegenspieler zu dem Masseter und er zieht mit diesem das Unterkiefer heran. Ebenfalls bei Seitwärtsbewegungen beteiligt, ist der *Schläfenbeinmuskel* (Musculus Temporalis), der den Unterkiefer heran-, zurück- und wieder nach vorn zieht. Der seitliche äußere *Flügelmuskel*

(Musculus pterygoideus lateralis) ist an allen Bewegungen des Unterkiefers beteiligt.

Bei den Öffnungsbewegungen ist unter anderen der *Zweibauchmuskel* (Musculus Digastricus) beteiligt, er fixiert das Zungenbein.

Die *Mimische Muskulatur* zeigt die Gefühle und das seelische Befinden des Menschen, sie strahlt von der Knochenhaut in das Bindegewebe.

In Bezug auf die 3 Dimensionen unseres Körpers, in denen wir uns im Alltag bewegen, spielt das Kiefergelenk in seiner einzigartigen Bewegungsmöglichkeit eine große Rolle. Sind unsere Kaumuskeln in Imbalance und befinden sie sich in einem hypertonen Zustand, kann unser ganzer Körper aus der Balance gelangen.

Über **NOTICING** spüre in der:

- **Dimension Fokus** in deiner Bewegung vorne - hinten: kann dein Kiefergelenk diese Bewegung gleichmäßig, harmonisch durchführen?
- **Dimension Lateralität** rechts-links: lassen sich diese Bewegungen auf beiden Seiten durchführen oder muss ich den Mund schließen?
- **Dimension Zentrierung** oben-unten: fällt dir das Öffnen und Schließen des Mundes gleichermaßen leicht?

In der Vielfalt der kinesiologischen Methoden ist die Möglichkeit, das Kiefergelenk zu Balancieren, gegeben. RESET TMJ® nach Philip Rafferty ist eine Tiefenentspannungs-Methode, einfach in der Anwendung

mit gezielten Handpositionen an Gesicht, Hals, Nacken und im Nierenbereich. Klienten berichten, dass sie nach mehrmaligen Sitzungen Verbesserungen der Schulterschmerzen und in der Beweglichkeit des Kiefergelenkes spürten.

Eine weitere Möglichkeit ist das ENERGIE GÄHNEN aus den Energiebewegungen von Brain Gym® nach Dr. Paul und Gail Dennison. Eine Klientin berichtet, dass sie bei täglicher Ausführung dieser Bewegung eine Erleichterung ihrer Schmerzen im Bereich des Kiefergelenkes und des Ohres spürt.

In Hyperton-X® wird auch das Kiefergelenk und seine Bewegungsrichtungen getestet. Frank Mahony stellte fest, dass sich mitunter auch dieses durch hypertone Muskeln im Ungleichgewicht befinden kann. Nach der Fußsensoren Balance bekam ich von der Klientin als Feedback, dass sie eine aufrechtere Körperhaltung und mehr Freude am Bewegen wahrnimmt.

Quelle: Fachkunde Zahnmedizinische Fachangestellte, Bildungsverlag E1NS, Gehlen



Claudia Krainhöfner
Dipl. Kinesiologin,
Zahntechnikerin,
TMJ® 1+2 Instruktor,
Hyperton-X® Fußsensoren Instruktor,
Brain Gym®
Movement Facilitator,
ÖBK Beirat Wien

Lainzerstr. 141/Tür 2+3, 1130 Wien
T: 0699 10 111 821

E: kinesiologie.krainhoefner.c@gmail.com

www.kinesiologie-krainhoefner.at