



Guido Krüger ■ Kai Pufal

Campus Physiotherapie



Wir sind Ihre Experten für Gesundheit

CMD-Selbsttest



Guido Krüger ■ Kai Pufal
Campus Physiotherapie

Symptome Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD)

- Machen Sie den Selbsttest:



Guido Krüger ■ Kai Pufal
Campus Physiotherapie

Machen Sie den CMD-Schnelltest!

Treffen Ober- und Unterkiefer nicht in idealer Position aufeinander, kann es zu Störungen und Schmerzen kommen. Rund sieben Millionen Menschen in Deutschland leiden laut CMD-Dachverband e. V. unter einer Funktionsstörung im Kausystem. Unser Schnelltest soll Ihnen helfen, einen Behandlungsbedarf zu ermitteln.

	Ja	Nein
■ Haben Sie den Eindruck, dass Ihr Biss nicht stimmt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Ist Ihre Unterkieferbeweglichkeit z. B. durch eine geringe Mundöffnung eingeschränkt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Bemerken Sie Knack- oder Reibegeräusche beim Öffnen oder Schließen des Mundes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Knirschen oder pressen Sie mit den Zähnen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Haben Sie Schmerzen in der Ohr- und Kiefergelenkregion?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Leiden Sie unter Ohrgeräuschen oder Tinnitus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Hatten Sie jemals einen Unfall mit einer Schädigung im Hals-/Kopfbereich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Leiden Sie unter Migräne oder Kopfschmerzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Haben Sie Verspannungen der Nacken- und/oder Schultermuskulatur?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Haben Sie Gleichgewichtsstörungen oder Schwindelgefühle?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Leiden Sie unter Schlafstörungen (Schnarchen, Atemaussetzer) mit Tagesmüdigkeit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Haben Sie mehrere Fragen mit „Ja“ beantwortet, ist es ratsam, einen Spezialisten für Diagnostik und Therapie von CMD aufzusuchen und abzustimmen, ob eine Behandlung erforderlich ist. Das Team von Campus Physiotherapie steht Ihnen gern beratend zur Seite.

www.campus-physiotherapie.de



Symptome Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD)

- Knirschen und Pressen der Zähne
- Unklare Bisslage
- Schwindel und Tinnitus
- Durch eine erhöhte Anspannung in den Augen kann es zu Schmerzen, Flimmern, Doppelsehen oder Lichtempfindlichkeit kommen
- Kopfschmerzen, Migräne, Rückenschmerzen
- Verspannungen im ganzen Körper
- Skoliose (Verbiegung der Wirbelsäule)

CMD-Therapieverlauf



Guido Krüger ■ Kai Pufal
Campus Physiotherapie

1. – 8. Woche	Manuelle Therapie, Manuelle Lymphdrainage, Ultraschall	Detonisierung, Gelenktherapie, Behebung der Funktionsstörung Kiefer
bis 12. Woche	Manuelle Therapie	Gelenktherapie HWS, Behebung der Funktionsstörung Wirbelsäule
bis 24. Woche	Krankengymnastik; Muskelaufbau- training	Stabilisierung der Wirbelsäule, Haltungsschulung

CMD-Therapie



Guido Krüger ■ Kai Pufal
Campus Physiotherapie

Manuelle Therapie (Separation)



Manuelle Lymphdrainage



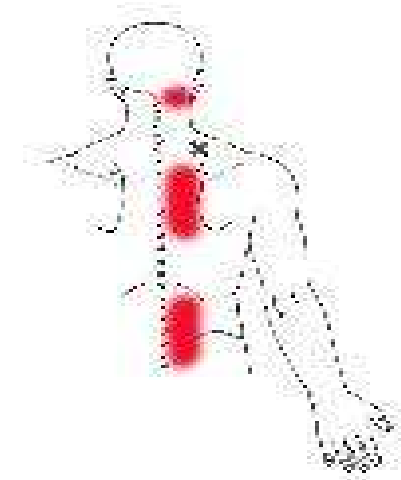
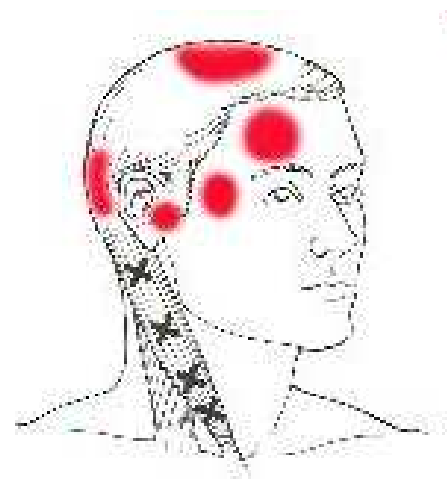
Triggerpunkte



Guido Krüger ■ Kai Pufal
Campus Physiotherapie

Die Triggerpunkttherapie:

hat als Ziel, sogenannte myofasziale Triggerpunkte zu eliminieren. Es sind lokal begrenzte Verhärtungen in der skelettalen Muskulatur, die lokal druckempfindlich sind und von denen übertragene Schmerzen ausgehen können.





Segmentale-Mobilisation



Gelenksthherapie der
Halswirbelsäule (HWS)

Kinesiotaping



Durch die spezifische Art des Tapens wird eine stimulierende Wirkung auf Muskelpartien, Gelenke sowie das Lymph- und Nervensystem erzielt. Das Kinesio-Tape kann ohne negative Hautreaktionen mehrere Tage getragen werden.



Mobilisation der Brustwirbelsäule (BWS)

Segmentale-Mobilisation

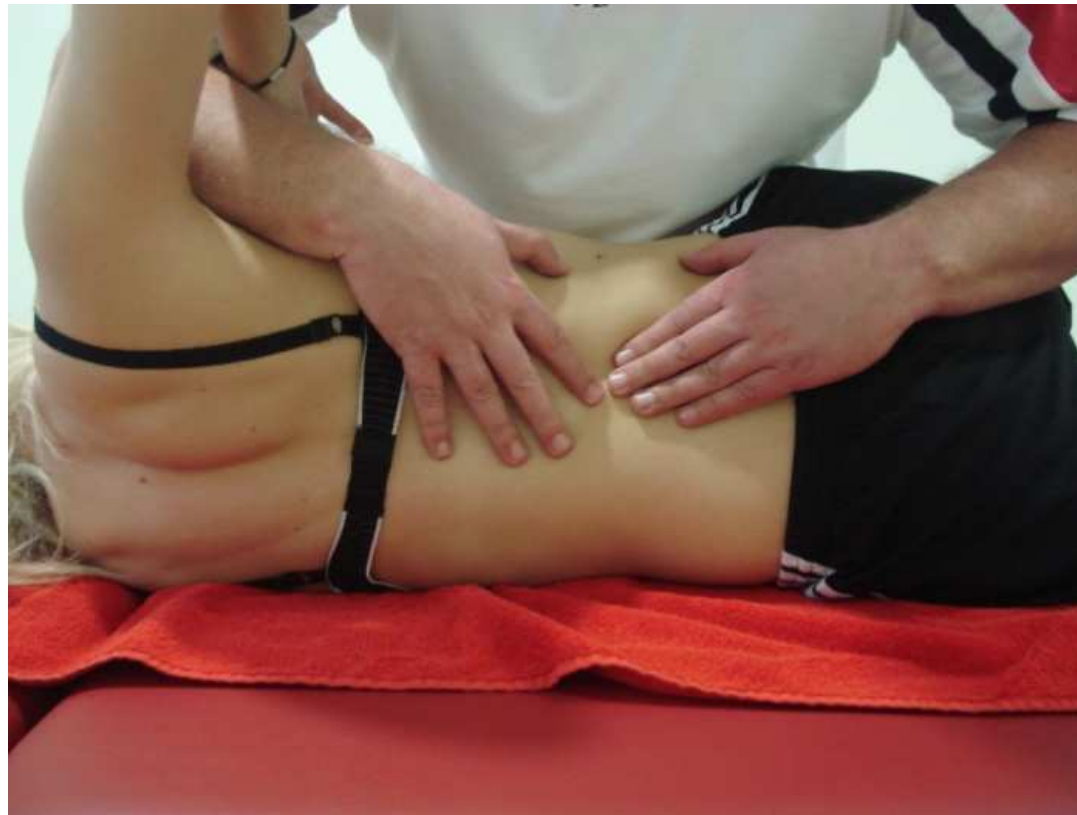


Rotations-Mobilisation





Mobilisation der Lendenwirbelsäule (LWS)



Rotations-Mobilisation

CMD-Therapie

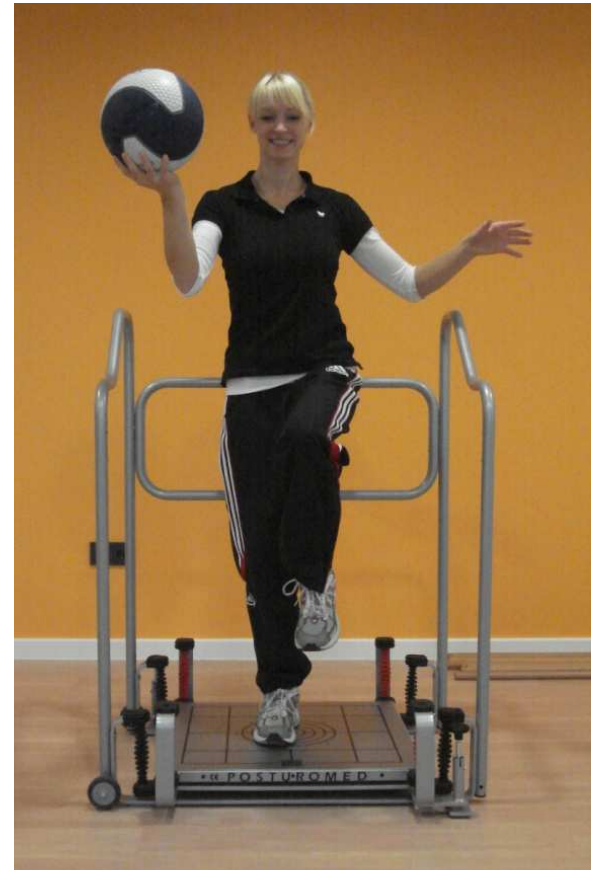


Guido Krüger ■ Kai Pufal
Campus Physiotherapie



Stabilisierung der Wirbelsäule

Haltungsschule





Guido Krüger ■ Kai Pufal

Campus Physiotherapie



Wir sind Ihre Experten für Gesundheit
www.campus-physiotherapie.de