



# CMD-Kurzcheck

## Selbsttest zur CMD-Erkennung!

Viele Symptome können Rückschlüsse auf eine CMD zulassen. Von kronischen Kopfschmerzen, Gesichtsschmerzen bis zur falschen Körperhaltung sind viele Indikatoren möglich. In diesem Test können Sie für sich, oder aber auch als Orientierung für Ihren Facharzt einige Fragen beantworten.

**Beantworten Sie mehr als zwei Fragen mit „Ja“ und sind diese Beschwerden dauerhaft, sollten Sie sich zu einem CMD-Spezialisten begeben.**

Bei craniomandibulären Störungen wird interdisziplinär agiert und Fachärzte aller Spektren herangezogen um Ursache und Behandlungsmöglichkeiten abzuklären.

1. Sind die Bewegungen des Unterkiefers begrenzt?

ja  nein

2. Gehen Schmerzen vom Kiefergelenk aus (InnenOhr)?

ja  nein

3. Haben Sie Knack- oder Reibegeräusche bei Kieferbewegungen?

ja  nein

4. Hatten oder haben Sie zeitweise oder dauerhafte Ohrgeräusche (Tinnitus)?

ja  nein

5. Haben Sie das Gefühl, dass Sie falsch zusammenbeißen?

ja  nein

6. Knirschen oder Pressen zeitweise Sie mit den Zähnen?

ja  nein

7. Erlitten Sie durch einen Unfall eine Schädigung des Hals-/ Nackenwirbelsäule?

ja  nein

8. Haben Sie häufig Migräne, Kopf oder Gesichtsschmerzen?

ja  nein

9. Leiden Sie an Gleichgewichtsstörungen oder Schwindel?

ja  nein

10. Schnarchen Sie nachts und haben Sie zeitweilige Atemaussetzer? Sind Sie tagsüber abgeköpft und müde?

ja  nein

11. Erwachen Sie regelmäßig mit verspannter Gesichts-/ Nacken und/oder Schultermuskulatur?

ja  nein

## Wichtig:

Grundsätzlich ersetzt dieser Test keinen zahnärztlichen Besuch. Dieser Test gilt nur zur ersten Orientierung. Weitreichende Untersuchungen des Kausystems und manuelle Strukturanalysen sollten regelmäßig bei Problemen wie oben beschrieben durchgeführt werden. Außerdem sind solche Checks vor größeren zahnärztlichen Behandlungen vorzunehmen, da man auf einem schiefen Fundament kein neues Haus setzen sollte.

dies gilt für den gesamten Körper bei:

- umfangreicher zahnärztlicher Versorgung (Kronen, Brücken, herausnehmbarer ZE)
- kieferorthopädischer Behandlung
- schlaftherapeutischer Behandlung (Schnarchschiene)