

Anweisung zur Orthese

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Sie haben heute eine individuelle therapeutische Aufbiss- Schiene (Orthese) erhalten. Über verschiedene Messungen Ihrer Kieferposition und Muskelfunktion wurde die aktuelle Idealposition erarbeitet, um die Lage des Unterkiefers und der Kiefergelenke zu harmonisieren und die Kopfmuskulatur und Haltungsmuskulatur zu entlasten.

Für eine erfolgreiche Therapie sind daher unbedingt folgende Punkte zu beachten!

Tragezeit mindestens 8 Stunden plus 2 bis 4 Stunden

Wegen Ihrer Probleme mit den Kiefergelenken und Muskeln ist das Tragen das wichtigste Element der Therapie, um Ihre Beschwerden zu mindern. Tragen Sie die Schiene immer nachts (8 Stunden) und tags zwischen den Mahlzeiten so viel Sie können- außer beim Essen. Auch wenn die Schiene am Tage nur stundenweise eingesetzt wird, trägt sie zur Entlastung Ihrer Muskulatur und Haltung bei.

Veränderungen

Im Verlauf der Tragezeit der Positionsschiene kann es dazu kommen, dass sich die Lage des Unterkiefers merklich verändert und Sie das Gefühl bekommen, dass Ihre Orthese nicht mehr richtig passt. Dies kann je nach Ausgangslage bedeuten, dass sich die Kiefergelenke eine bessere Stellung einnehmen. Es ist ein gewünschtes Therapieziel. Es kann sogar zwischenzeitlich ein verstärktes Knacken in den Kiefergelenken auftreten. Das bedeutet eine positive Entwicklung in der Therapie und macht eine Anpassung oder Korrektur der Orthese erforderlich. **Unterbrechen Sie die Therapie nicht eigenmächtig**, sondern halten Sie in jedem Fall Rücksprache mit unserer Praxis! Eine Unterbrechung der Therapie ist ein Rückfall und kann für Sie nachteilige Folgen haben.

Beschwerden oder Schmerzen

Durch die neue Positionierung werden die Muskelgruppen anders aktiviert. Das kann zu verschiedensten Reaktionen an Hüfte, Knie, Rücken oder Nacken und Schultern führen. Gerade in der ersten Tragezeit und nach Anpassung kann es mitunter zu leichten, muskelkaterähnlichen Beschwerden der Kopf- und Hals-, manchmal sogar der Rückenmuskulatur kommen. Dies ist durch den funktionellen regulierenden Einfluss der Orthese auf die gesamte Körperhaltung zu erklären. Diese Reaktionen sind normal und verschwinden meist nach wenigen Tagen. Der Körper braucht eine gewisse Zeit, um aus der versteiften Schonhaltung frei zu kommen. Wichtig: Therapie nicht eigenmächtig unterbrechen, sondern mit dem Zahnarzt sprechen!

Pflege

Benutzen Sie zur vorsichtigen Reinigung Ihrer Orthese eine weiche Zahnbürste und Zahnpasta oder normales Spülmittel. Halten Sie Ihre Orthese während der Reinigung so, dass eine Seite sicher zwischen Daumen und Zeigefinger gestützt wird, Üben Sie keinen Druck aus. Stützen Sie die zu reinigende Seite von unten ab. Halten Sie sie niemals beidseits an den äußeren Enden der Orthese, es besteht Bruchgefahr! Bitte verzichten Sie auch auf den Gebrauch von Prothesenreinigungstabletten, da diese den Kunststoff verspröden. Sollten Sie Haustiere haben, legen die Schiene unbedingt an einem sicheren Ort ab- Sie können sich vorstellen warum?

Bitte beachten Sie: Eigenmächtiges Verändern der Orthese, Nicht- Tragen ohne Rücksprache oder Abbruch der Behandlung verhindert eine erfolgreiche Funktionstherapie! Befolgen Sie deshalb stets die Anweisungen Ihres Zahnarztes und halten Sie im Zweifelsfalle Rücksprache.

Wir danken Ihnen für Ihre Mitarbeit!

Zahnarztpraxis Dr. Ralf Lauenstein

Westerstraße 17

28199 Bremen

Tel. 0421 592359

www.zahnarztpraxis-lauenstein.de

Symptomliste CMD

Name: _____ Vorname: _____ Geb.-Dat.: _____ Datum: _____

www.zahnarzt-scheele.de

info@zahnarzt-scheele.de

	nein	etwas	ziemlich	stark
Pressen oder Knirschen der Zähne				
Keilförmige Defekte (am Zahnhals)				
Zahnschmerzen oder empfindliche Zahnhälse				
Zahnfleisch geht zurück				
Unklare Bisslage der Zähne				
Taubheitsgefühl im Mund (Zunge, Lippen, Zähne)				
Kauschwierigkeiten				
Zahnwanderung				
Zahnlockerung				
Zahnabrasionen (starke Abnutzung)				
Zahn stört beim Schließen				
Schmerzen in den Kiefergelenken				
Knacken oder Reibegeräusche der Kiefergelenke				
Mund geht nicht richtig auf				
Kieferschmerzen				
Verspannung morgens beim Aufwachen				
Brennen oder taubes Gefühl in der Zunge				
Kopfschmerzen				
Nackensteifigkeit				
Nackenschmerzen				
Gesichtsschmerzen				
Druck auf dem Kopf				
Berührungsempfindlichkeit von Haaren, Kopfhaut				
Ohrgeräusche (Tinnitus)				

	nein	etwas	ziemlich	stark
Hörminderung				
Ohrenschmerzen				
Ohr zu oder juckend				
Schwindel				
Augenflimmern				
Schmerzen hinter den Augen				
Doppeltsehen				
Lichtempfindlichkeit				
Sehstörungen				
Schluckbeschwerden				
Heiserkeit				
Halsschmerzen				
Häufiges Räuspern				
Stimmveränderung, Sprachstörungen				
Kloß im Hals				
Schulterschmerzen				
Taubheitsgefühl in den Armen oder Fingern				
Rückenschmerzen				
Gelenkschmerzen				
Beruflicher oder familiärer Stress				
Gereiztheit, Unruhe				
Stimmungsschwankungen				
Unentschlossenheit				
Schlaflosigkeit				
Depressive Verstimmung				