

ANLEITUNG ZUR SELBSTBEOBACHTUNG

modifiziert nach Prof Dr. W. Schulte, Tübingen

Sehr geehrter Patient,

schmerzhafte Verspannungen der Kaumuskulatur und Erkrankungen der Zähne, des Zahnfleisches, der Kiefer sowie der Kiefergelenke können ihre Ursache in unbewussten Fehlbelastungen haben.

Diese Fehlbelastungen sind den meisten Menschen nicht bekannt, weil sie unbewusst ausgeführt werden und somit nicht bemerkt werden können. Die Belastung des Kausystems ist dabei in der Regel wesentlich höher als während des Kauens und von unnatürlicher, schädlicher Art.

Vom Patienten werden erst die Folgen wahrgenommen, wie beispielsweise schmerzhaft verspannte Kaumuskulatur, schmerzhafte Kiefergelenke, einen Rückgang des Zahnfleisches an besonders belasteten Zähnen sowie abgeschliffene Zähne.

Aufgrund Ihrer Beschwerden besteht der Verdacht, dass Sie sich derartige unbewusste Fehlbelastungen des Kausystems angewöhnt haben. Ohne eine Abklärung und Beseitigung dieser Angewohnheiten ist eine Behandlung Ihrer Beschwerden nicht möglich.

Wir bitten Sie deshalb um Ihre Mithilfe bei der Behandlung Ihrer Erkrankung!

Hierzu ist die sorgfältige Durchführung der nachfolgend beschriebenen Selbstbeobachtung erforderlich.

Nehmen Sie sich rote Punkte (z.B. Klebepunkte) und bringen Sie diese in Sichtweite dort an, wo Sie besonders intensiv beschäftigt sind bzw. unter Stress stehen. Als Beispiele seien der Arbeitsplatz, Bereiche Ihrer häuslichen Tätigkeit Ihrer Freizeitbeschäftigung oder auch Ihr Auto und Ihr Fernsehapparat genannt. Die roten Punkte sollten so angebracht sein, dass Ihr Blick zwangsläufig immer wieder darauf fällt. In diesem Augenblick sollten Sie sich fragen: Was mache ich momentan mit meinen Zähnen, meiner Zunge, den Wangen oder Lippen?

Normal ist eine entspannte Haltung, bei der sich die Zähne nicht berühren und die Zunge ohne Druck hinter den Frontzähnen liegt.

Bitte achten Sie darauf, ob Sie hiervon abweichen. Das Ergebnis sollten Sie notieren und uns die Notizen bei der nächsten Vorstellung mitbringen.

Bitte machen Sie jedoch nicht folgenden Fehler:

Denken Sie nicht ständig an Ihre Zähne, Wangen, Zunge, Lippen oder die Prothese. Auf diese Weise würden Sie sich nur zusätzlich verspannen und Ihre bisherigen Angewohnheiten niemals herausfinden.

**Vergessen Sie Ihre Zähne –
es sei denn, Sie blicken gerade auf den roten Punkt.**

Bitte führen Sie diese Selbstbeobachtung sorgfältig durch, selbst wenn Sie sich deren Sinn und Zweck noch nicht so richtig vorstellen können. Die Informationen über Ihre Angewohnheiten sind für unsere Therapie sehr wichtig. Vielleicht gelingt es Ihnen sogar, die schädlichen Angewohnheiten bereits durch diese Selbstbeobachtung abzustellen und sich zu entspannen. Bei vielen Patienten ist damit bereits das Therapieziel erreicht.

Ich möchte Ihnen helfen – bitte helfen Sie mir dabei.