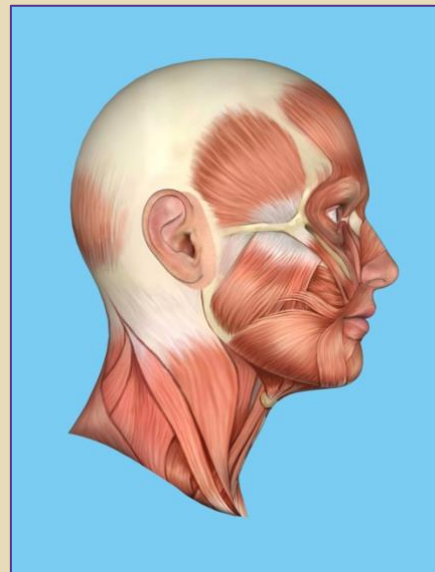


Teilnehmerunterlagen Kurseinheit 7

Unser Kiefer

Alleine in unserem Gesicht besitzen wir 50 Muskeln, welche die gezielten Bewegungen unserer Mimik und unseres Gebisses steuern. So wie bei allen Muskeln in unserem Körper kann es auch hier zu Verkürzungen, Aktivierungsproblemen und Verspannungen kommen. Und nicht nur das! Wenn wir Fehlbelastungen im Kiefer haben, kann das Auswirkungen auf den Rest unseres Körpers haben.



Sind die Kaumuskel zu verspannt und die Bewegungen des Kiefers nicht koordiniert, wirkt sich das insbesondere auch auf die Spannungen im Hals-Nackenbereich aus.

- > Nackenverspannungen sind dann häufig eine Folge.

Eine der Ursachen für Verspannungen des Kiefers ist, dass wir ihn nicht mehr voll und ganz benutzen, wir öffnen den Mund nicht mehr komplett und bewegen den Kiefer nicht genug in alle möglichen Richtungen.

Auch hier gilt: „**Use it or lose it**“, denn durch die mangelnde Benutzung verlieren wir die Beweglichkeit im Kiefer und es häufen sich Verspannungen an.

Neben der Beweglichkeit ist aber vor allem auch die motorische Kontrolle der Bewegungen des Kiefers wichtig!

So stellt die Kaumuskelatur die Zähne in höchster Präzision optimal positioniert aufeinander, um beim Zubeißen die Zähne zu schonen. Ist die Kaumuskelatur falsch eingestellt, führt dies zur Schiefstellung der Halswirbelsäule. Eine Schiefstellung der Halswirbelsäule wiederum würde eigentlich einen Pupillenschiefstand erzeugen.



Die waagerechte Anordnung der Pupillen hat in unserem Körper eine solch hohe Priorität, dass ein Pupillenschiefstand unbedingt ausgeglichen werden muss.

- ⇒ Kommt es nun aufgrund der Bissstörung zu einem Pupillenschiefstand, wird über Nacken-, Schulter-, und Rückenmuskulatur so ausgeglichen, dass die Pupillen wieder auf einer waagerechten Linie liegen.

Probleme im Schulter-Nacken-Bereich werden von unserem Körper also eher in Kauf genommen, als ein Pupillenschiefstand, durch den die Informationen aus der Umgebung nicht mehr realitätsnah aufgenommen werden könnten und unser Überleben dadurch eher gefährdet wäre.

Auf der anderen Seite kann auch eine Fehlstellung der Halswirbelsäule, insbesondere des Atlas-Wirbels die Ursache für eine Verschiebung der Kiefergelenke sein.



Sowohl die Ausrichtung der Halswirbelsäule als auch die Stellung der Kiefergelenke sind also wichtig, um Schulter-Nacken-Problemen dauerhaft Einhalt gebieten zu können.