

# Selbsttest: CMD-Kurzcheck



## Wie können Sie sich selbst auf CMD testen?

Die Symptome einer CMD sind komplex. Von Kopf bis Fuß und von Gesichtsschmerz bis zur fehlerhaften Körperhaltung sind viele Einschränkungen denkbar. Wir haben für Sie zur Orientierung einige Fragen zusammengestellt, die häufige und weniger häufige Beschwerden bei CMD erfassen. Wenn bereits eine funktionelle Störung des Craniomandibulären Systems vorliegt, sollten Sie möglichst bald wieder geheilt werden.

Sollten Sie mehr als zwei Fragen mit „Ja“ beantworten müssen und vor allem regelmäßig bzw. dauerhaft unter den abgefragten Beschwerden leiden, sollten Sie einen CMD-Spezialisten kontaktieren.

Mit Hilfe einer interdisziplinären Diagnostik wird dann ganz individuell auf Sie bezogen zunächst manuell abgeklärt, ob Behandlungsbedarf besteht oder nicht.

### Die Fragen

- Können sie Ihren Unterkiefer nicht vollständig bewegen bzw. den Mund nicht normal öffnen?  
 Ja    Nein
- Schmerzt Ihr Ohr oder der Bereich des Kiefergelenks (direkt vor dem Ohr)?  
 Ja    Nein
- Leiden Sie unter Knack- oder Reibegeräuschen beim Essen, Mundöffnen oder -schließen?  
 Ja    Nein
- Litten oder leiden Sie phasenweise oder dauerhaft unter Ohrgeräuschen, auch Tinnitus genannt?  
 Ja    Nein
- Denken sie manchmal, dass Ihr Biss nicht stimmt?  
 Ja    Nein
- Knirschen oder pressen Sie nachts oder bei bestimmten Tätigkeiten mit den Zähnen?  
 Ja    Nein
- Haben Sie einen Unfall erlitten mit Schädigungen im Hals-/Kopfbereich (Schleudertrauma etc.)?  
 Ja    Nein
- Quälen Sie regelmäßig Migräne oder Kopf- bzw. Gesichtsschmerzen?  
 Ja    Nein

# Selbsttest: CMD-Kurzcheck



Wie können Sie sich selbst auf CMD testen?

→ Wachen Sie morgens mit verspannter Gesichtsmuskulatur auf oder haben Sie regelmäßig Verspannungen der Nacken- und/oder Schultermuskulatur?  
 Ja  Nein

→ Leiden Sie unter Gleichgewichtsstörungen? Ist Ihnen regelmäßig schwindelig?  
 Ja  Nein

→ Klagen Sie über Schlafstörungen (gemeinsam mit Schnarchen, Atemaussetzern) und haben Sie tagsüber mit Müdigkeit zu kämpfen?  
 Ja  Nein

## Übrigens ...

Die Untersuchung des Kausystems – auch Manuelle Strukturanalyse – und ein kurzer Check der Ganzkörperstatik empfehlen sich vor großen Zahnbehandlungen. Denn statt auf einem schiefen Fundament etwas Neues aufzubauen, sollte erst das Fundament korrigiert werden.

Das gilt auch für unseren ganzen Körper

- wenn umfangreiche zahnärztliche Veränderungen vorgesehen sind (z.B. Kronen, Brücken, Zahnersatz)
- wenn eine kieferorthopädische Behandlung ansteht
- wenn Implantate gesetzt werden
- wenn eine schlaftherapeutische ‚Schnarcherschiene‘ eingesetzt werden soll.

Hier ist es wichtig, vorher zu wissen, wo mögliche Risiken in der geplanten Therapie berücksichtigt werden müssen.

Noch Fragen?!

Unter [www.cmd-therapie.de](http://www.cmd-therapie.de) finden Sie Informationen und Spezialisten in Ihrer Nähe!