

Checkliste: Leide ich unter CMD?

Diese Checkliste hilft Ihnen herauszufinden, ob Ihre Kopfschmerzen, Nackenverspannungen oder andere Beschwerden mit einer craniomandibulären Dysfunktion (CMD) zusammenhängen könnten. Beantworten Sie die folgenden Fragen mit 'Ja' oder 'Nein'.

1. Haben Sie regelmäßig Kopfschmerzen, besonders morgens oder nach längerem Kauen?
2. Leiden Sie unter Nacken- oder Schulterverspannungen, die ohne erkennbare Ursache auftreten?
3. Knackt, reibt oder schmerzt Ihr Kiefer beim Öffnen oder Schließen des Mundes?
4. Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Biss 'nicht richtig passt' oder sich verändert hat?
5. Pressen oder knirschen Sie unbewusst mit den Zähnen, insbesondere nachts?
6. Leiden Sie unter unerklärlichem Schwindel oder Ohrgeräuschen (Tinnitus)?
7. Fühlen Sie sich nach Stressphasen besonders verspannt im Gesichts- oder Nackenbereich?
8. Haben Sie Schwierigkeiten, den Mund ganz zu öffnen oder schließt Ihr Kiefer nicht gleichmäßig?
9. Wurden Sie bereits auf Migräne oder Spannungskopfschmerzen behandelt, aber ohne Erfolg?
10. Arbeiten Sie häufig am Computer und bemerken eine nach vorne geschobene Kopfhaltung?

Auswertung:

Wenn Sie mehrere Fragen mit 'Ja' beantwortet haben, könnte eine CMD die Ursache Ihrer Beschwerden sein. Lassen Sie sich von einem Physiotherapeuten oder Zahnarzt beraten, um eine gezielte Diagnose und Behandlung zu erhalten. Eine frühzeitige Behandlung kann langfristige Beschwerden verhindern.