

sondern die Watterolle immer nur locker fixieren. Nun laufen Sie bitte ohne Schuhe mit dieser locker gehaltenen Watterolle 5 Minuten (beim Tinnitus-Test besser 10 Minuten) im Zimmer herum. Ihre Laufbahnen sollten kreisförmig und zwischendurch immer wieder 8-förmig sein. Dadurch lockern sich Ihre Muskeln und es tritt eine leichte Entspannung ein. Nach 5 Minuten bleiben Sie stehen, belassen die Watterollen noch zwischen den Zähnen und verlagern Ihr Körpergewicht so auf beide Füße, dass es gleichmäßig verteilt ist und prüfen Ihre Beschwerden. Beim Tinnitus (wie vorhin beschrieben besser erst nach 10 min.) achten Sie auf den Unterschied zur vorherigen Lautstärke und zur Tonhöhe. Bei schmerzhafter oder auch nur eingeschränkter Kopfdrehung achten Sie darauf, ob Sie den Kopf weiter nach links und rechts drehen können und ob der Schmerz geringer ist. Anschließend öffnen Sie den Mund und schließen dann die Kiefer bewusst und merken sich, welche Zähne zuerst aufeinander treffen und vergleichen das Ergebnis mit den Zahnkontakten zu Beginn des Testes.

**Ergebnis:**

Je deutlicher der Unterschied ist, desto besser kann Ihnen durch eine gezielte Funktionsdiagnostik\* und anschließende Funktionstherapie\* geholfen werden.

Diesen Test können Sie (eingeschränkt ) auch auf andere CMD-Symptome (siehe umseitige Auflistung) anwenden. Allerdings gilt, dass dieser 5-Minutentest, falls er nichts bewirkt, kein Zeichen gegen eine CMD ist. Fühlen Sie aber

trotz der kurzen Zeit bereits Veränderungen, so ist dies bereits als Beweis einer CMD zu sehen.

Generell gilt: Je größer jeweils der Unterschied, desto mehr kann Ihnen eine sogenannte Funktionstherapie\* beim spezialisierten Zahnarzt helfen.

**\*Funktionsdiagnostik und Funktionstherapie sind aber keine Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen.**

- Sprechen sie uns an.

Ihre Fragen:

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Unsere Sprechzeiten:		
Montag	9.00 - 12.00 und	14.00 - 18.00 Uhr
Dienstag	8.00 - 13.00 Uhr	
Mittwoch	8.00 - 12.00 und	14.00 - 18.00 Uhr
Donnerstag		13.30 - 20.00 Uhr
Freitag	8.00 - 12.00 Uhr	

G:\daten\ragtime\praxis\falblätter\Mersemann-Test-2.rtd Stand 11/2009

**Selbsttest zum Erkennen des Einflusses des Bisses auf HWS-Schmerzen, Tinnitus etc. (modifizierter Mersemann-Test)**



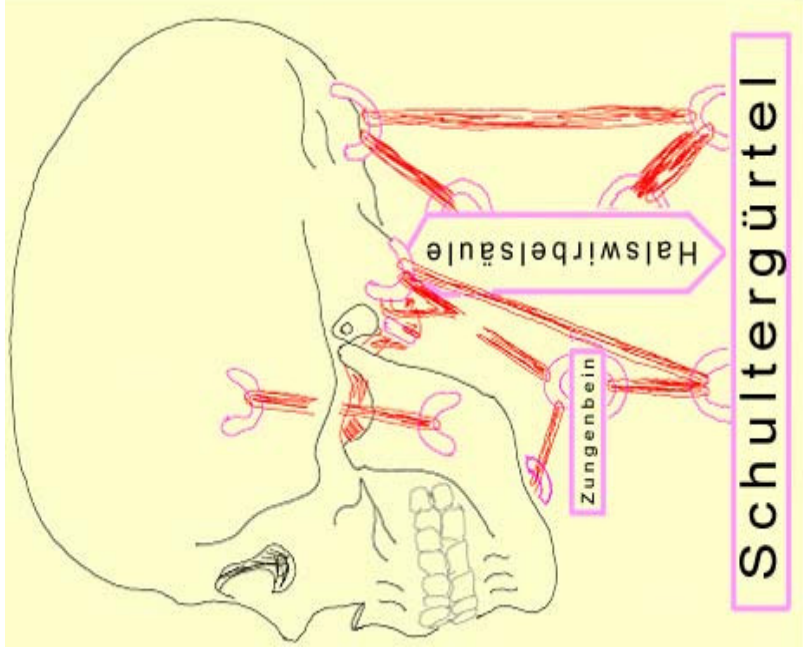
ZAHNARZT  
DR. KLAUS-R. HÖFFLER

Universitätsstr. 9  
55270 Zornheim  
Tel 0 6136 - 444 88

Funktionstherapie  
Kiefergelenkerkrankungen

Im folgenden wollen wir Ihnen eine praktische Anleitung an die Hand geben, mit der Sie feststellen können, ob Ihr Biss einen Einfluss auf Ihre Beschwerden hat. Wahrscheinlich gehören Sie zu den Patienten gehören, die unter einer **CMD** leiden. Als **CMD** (Cranio - Mandibuläre - Dysfunktion) bezeichnet man einen Komplex von Symptomen, Beschwerden und Schmerzen, die ihren Haupt-Auslöser in einer falschen Lage des Unterkiefers (wir sprechen vom Biss) haben. Das tückische ist, dass man diese selten mit der Ursache in Verbindung bringt - selbst sehr viele Fachärzte wissen nichts davon. Der vorliegende Test, der keinen Anspruch auf Vollständigkeit hat, ersetzt natürlich keine (zahn-)ärztliche Diagnose, sondern soll Ihnen helfen festzustellen, wie gut Ihnen geholfen werden kann.

Zunächst eine schematische Übersicht der Zusammenhänge der Muskeln des Kopfes (mehr Informationen siehe unser Falblatt "Einführung in den Zusammenhang zwischen der Unterkieferposition und Kopfschmerzen, Halswirbelsäulenproblemen, Schwindel und Tinnitus" (downloadbar von unserer homepage <http://www.ein-zahnarzt.de>))



### I: CMD-Symptome:

Hier die Liste der am häufigsten vorkommenden Beschwerden:

- Verspannungen morgens beim Aufwachen
- Kopfschmerzen
- Nackensteifigkeit und -verspannungen

- Nacken- und/oder Schulterschmerzen
- eingeschränkte Kopfdrehung
- Druck auf den Kopf (vor allem Schläfen und Hinterkopf)
- Ohrgeräusche (Tinnitus)
- Hörminderung
- Ohrenschmerzen ohne erkennbare Ursache
- Schwindel
- Augenflimmern
- Schmerzen hinter den Augen
- Doppeltsehen
- Lichtempfindlichkeit
- Sehstörungen
- Taubheitsgefühl in den Armen oder Fingern
- Gelenkschmerzen
- Rückenschmerzen
- Schlaflosigkeit
- Gesichtsschmerzen
- Schmerzen in den Kiefergelenken
- Knacken oder Reibegeräusche der Kiefergelenke
- Mund geht nicht richtig auf
- Pressen oder Knirschen der Zähne
- Keilförmige Defekte an einigen Zähnen,
- Zahnschmerzen oder empfindliche Zahnhälse
- Zahnfleisch geht zurück
- Unklare Bisslage der Zähne
- Zahnlockerung
- Zahnwanderung
- Zahnabrasionen ("übermäßiges Abkauen")
- Zahn stört beim Schließen
- Kauschwierigkeiten
- Kieferschmerzen
- Brennen oder taubes Gefühl in der Zunge
- Schluckbeschwerden
- Kloßgefühl im Hals

### II: modifizierter Merseman-Test

Zuerst setzen Sie sich hin und pressen die oberen und unteren Zähne für 5 Minuten **ganz feste** aufeinander - auch wenn Ihre Beschwerden dabei evtl. noch zunehmen. Nach 4 Minuten prüfen und merken Sie sich Ihre Beschwerden, z.B. beim Tinnitus die Lautstärke und die Tonhöhe oder bei einer schmerzhaft eingeschränkter Kopfdrehung Ihre Schmerzen beim Drehen des Kopfes und wie weit Sie den Kopf nach rechts und links drehen können. Betrachten Sie dabei in einem Spiegel bitte auch die Lage Ihrer Schultern. Anschließend öffnen Sie den Mund und schließen dann die Kiefer bewusst und merken sich, welche Zähne zuerst aufeinander treffen.

Dann stehen Sie auf und legen locker eine dünne Watterolle - erhalten Sie gerne bei Ihrem Zahnarzt (oder bei Rauchern eine nicht angezündete Zigarette) zwischen obere und



untere Schneidezähne (siehe Bild). Keinesfalls einen festen Gegenstand wie z.B. einen Bleistift verwenden und auch nicht feste zubeißen